সানন্দা

১৫ জুন
২০১৪

শেহনাজের এক্সক্লুসিভ বিউটি টিপস

রান্নাবান্না
ফল দিয়ে রান্না

রূপ
হাত, পা,
পিঠের যত্ন

ফ্যাশন
বাহারি সানগ্লাস

বাচ্চার স্বাস্থ্য
ইমিউনিটি
গড়ে তুলুন


ফিটনেস
হার্ট ভাল রাখতে
এক্সারসাইজ়

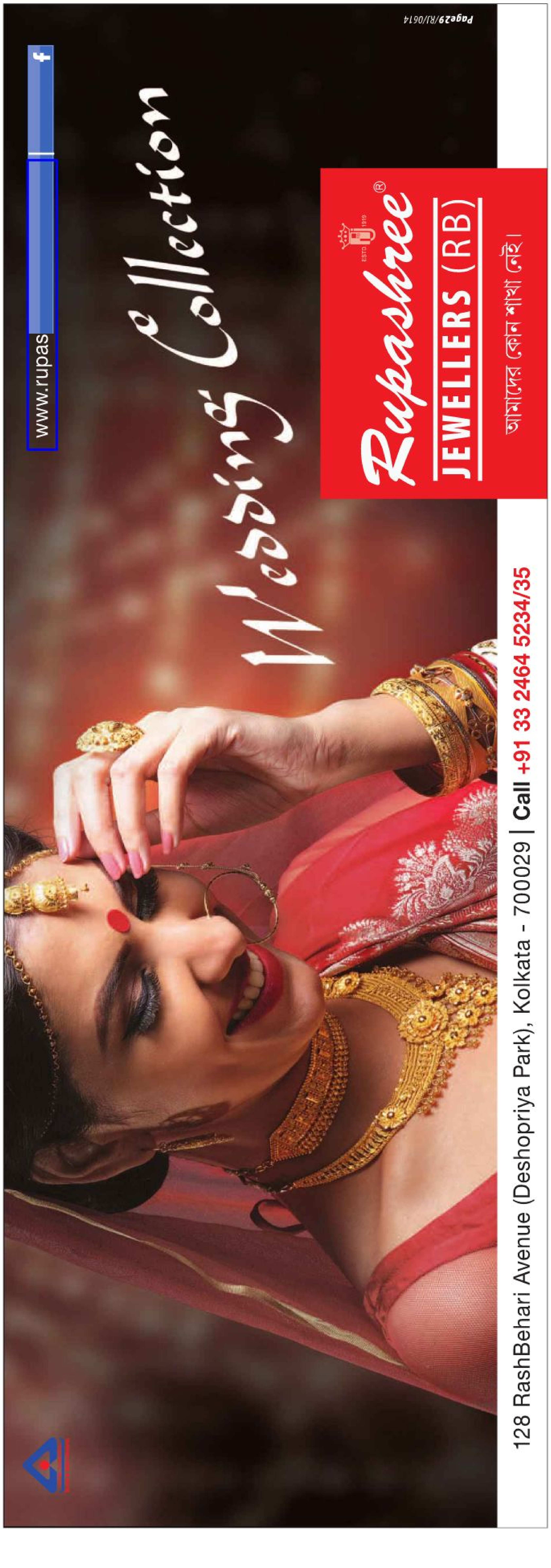
জ্বর নিয়ে ৩০টি প্রশ্ন

সানন্দা TRAVEL
বেড়ানোর রেডি রেকনার

পাঠিকার রান্নাঘর: আচার দিয়ে মাছ

সানন্দা TRAVEL

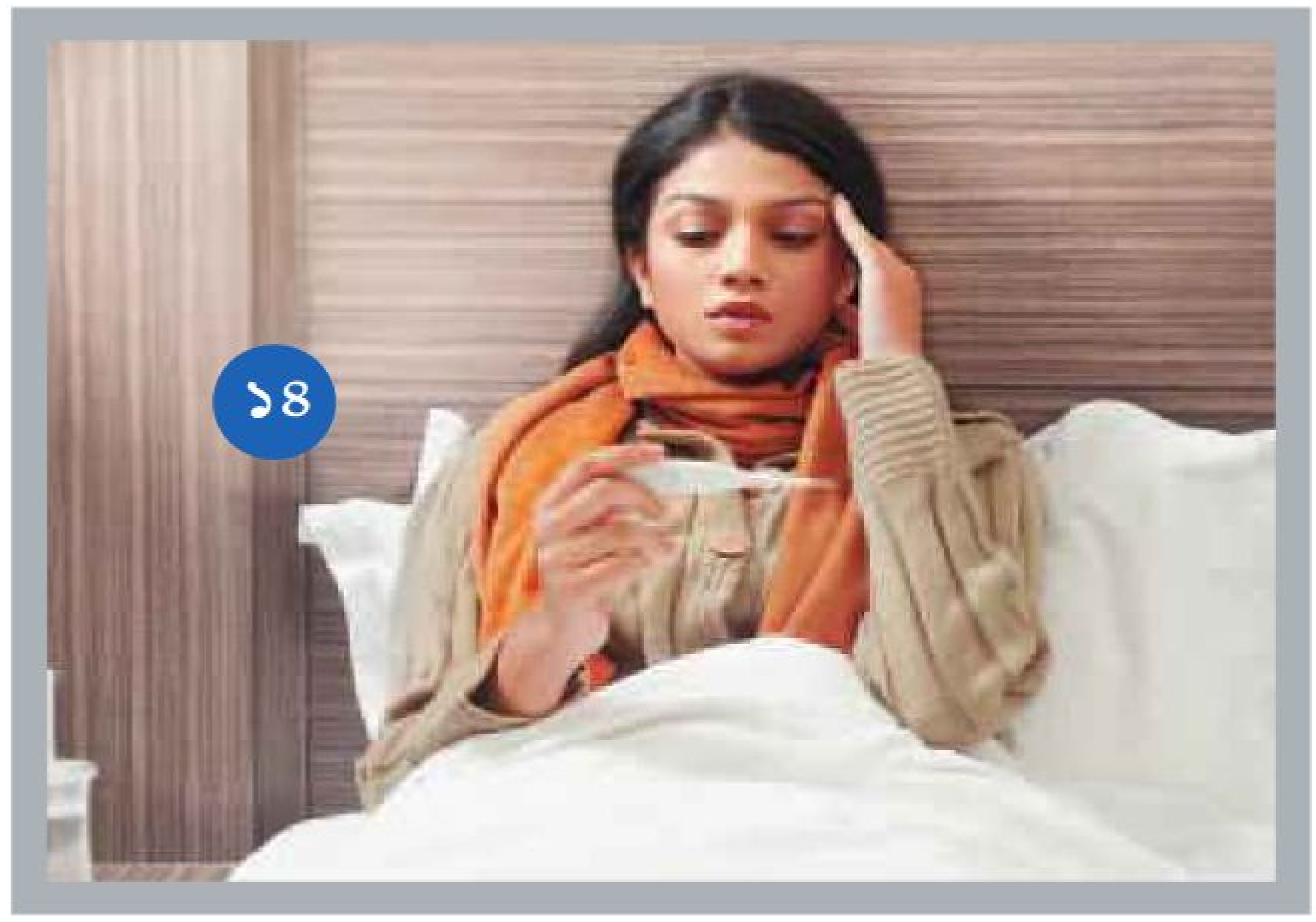




সূ চি প ত্র

সানন্দা

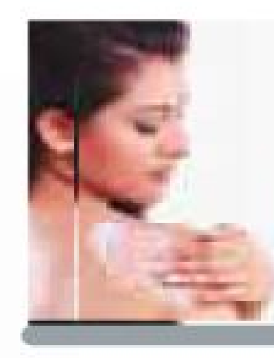
২৮ বর্ষ ২০ সংখ্যা। ১৫ জুন ২০১৪। ৩১ জ্যৈষ্ঠ ১৪২১



প্রচ্ছদকাহিনি

জ্বর নিয়ে ৩০টি প্রশ্ন

জ্বর আদতে কোনও অসুখ নয়। কিন্তু তবুও বিভিন্ন রোগের উপসর্গ হিসেবে প্রায়শই ভোগায় জ্বর। আলোচনায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।



রূপ
হাত, পা ও পিঠের যত্ন
৫২



ফ্যাশন ২
ডিজ়াইনার জ্যোতি সচদেব আইয়ারের প্লিটেড পোশাক।


LOUiS
HERBALS
নিখাদ সৌন্দর্য্য
সুন্দরতা আসে শুধুমাত্র বাহিরের যত্নে;
সাথে উজ্জ্বলতা আনতে, শুধু বাহিরের নয়,
ত্বকের অভ্যন্তরীন যত্নেরও প্রয়োজন।
লুইস হার্বাল ফেয়ারনেস ক্যাপসুল
এতে উপস্হিত নিমের অ্যান্টি ব্যাকটেরিয়াল ও হলুদের অ্যান্টিসেপটিক উপাদান, আপনার ত্বককে যেকোন রকমের ব্যাকটিরিয় সংক্রমণ ও সেপটিক হওয়া থেকে রক্ষা করে, সাইট্রাস ফ্রুটস আপনার ত্বকের তৈলাক্তভাব শুষে নিতে সাহায্য করে এবং গোলাপের তত্ব লোমকূপগুলি পরিষ্কার করে। ফলে আপনার ত্বকের যেকোন দাগ যথা ট্যান, ব্রণের কালো দাগ এবং বলিরেখা দূর হয় ও ত্বক হয়ে ওঠে কোমল, মোলায়েম এবং লাবণ্যময়। এছাড়াও এর নিয়মিত ব্যবহার শরীরে বিশুদ্ধ রক্ত সঞ্চালনে সাহায্য করে, ত্বকের আকর্ষণীয়তা ও উজ্জ্বলতা বৃদ্ধি করে।
ফেয়ারনেশ রেঞ্জ
LOUIS
HERBALS
FAIRNESS
CAPSULE
For Fair & Glowing Skin
BEAUTY WITH AROMA
প্রতিদিন আহারের পর দিনে ১ টি করে তিনবার।
*Result may vary from person to person.
গ্রেপসফট ফেয়ারনেশ ময়েশ্চারাইজিং লোশন
ফেয়ারনেশ ক্যাপসুল
ফেয়ারনেশ ফেশওয়াশ
ফেয়ারনেশ ফেশপ্যাক
ফেয়ারনেশ ক্রীম
Help Line : 98048 88888, 76021 75237(N. Bengal)
83920 42434(S. Bengal), TRADE ENQUIRY : 98301 08534
WATCH ON TV : CHANNEL VISSION - Sunday 6pm., ZEE Bangla : Wednesday -11am.
CTVN - Sunday 1.30pm., Monday 6pm., Wednesday 6pm.

সূ চি প ত্র

সানন্দা



মডেল: মধুরিমা
ছবি: শান্তনু পাল

এই সংখ্যার সঙ্গে বিনামূল্যে ট্রেসেমি শ্যাম্পুর স্যাশে।

সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

মূল্য: ৭০ টাকা

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

15 June 2014, 28 years 20 Issue.

বিমান মাশুল: ২০ টাকা (আন্দামান এবং মণিপুর)


‘‘হেয়ার ফল না হলে,
আমার চুল যা কিছু সহ্য করতে পারে।’’
সোনম কাপূর



টানো।
ট্যুইস্ট করো। বাঁধো।
হেয়ার ফলের* সঙ্গে
লড়াই করে।
1ST ওয়াশ থেকেই।**
FALL REPAIR 3X
Rs.72#
L'ORÉAL PARIS
FALL REPAIR 3X
ANTI-HAIR FALL SHAMPOO
UP TO 90% HAIRFALL REDUCTION
PREVENTS HAIR FALL
ANTI-HAIR FALL CONDITIONER
Intensive anti-hair fall treatment
এক আবিষ্কারী হেয়ার কেয়ার রেঞ্জ
আর্জিনিন-এর শক্তির সঙ্গে।
এটি পরিচিত মাইক্রো সার্কুলেশন বাড়ানোর জন্যে।
গোড়ায় দেয় পুষ্টি।
চুল ভেঙে যাওয়া কম করে।
#এম.আর.পি. 75 মিলি. শ্যাম্পুর জন্যে
#এম.আর.পি.-তে সমস্ত ট্যাক্স সামিল
*চুল ভাঙার কারণে হেয়ার ফল।
**ইন্সট্রুমেন্টাল টেস্ট, শ্যাম্পু + কন্ডিশনার বনাম নন-কন্ডিশনিং শ্যাম্পু।
Because you're worth it.
L'ORÉAL PARiS



বাড়িতে সহজ এক্সারসাইজ়

আমি একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে কাজ করি। সকালে বাড়ি থেকে বেরিয়ে যাই। ফিরতে বেশ রাত হয়। ফলে শরীরচর্চার জন্য বিশেষ সময় পাই না। সানন্দার ৩০ মে সংখ্যার 'ফিটনেস' বিভাগে বাড়িতে সহজ এক্সারসাইজ় লেখাটি পড়ে বেশ ভাল লাগল। জিমে না গিয়ে বাড়িতেই অল্প সময়ে এক্সারসাইজ় করার টিপস পেয়ে আমি খুবই উপকৃত হয়েছি। আশা করি, লেখাটি পড়ে আমার মতো অনেকেই উপকৃত হবেন।

জয়িতা গুপ্ত, শ্যামবাজার

জামাইষষ্ঠীর খাওয়া

আগের বছর আমার মেয়ের বিয়ে হয়েছে। এই প্রথম জামাই জামাইষষ্ঠীতে আমাদের বাড়িতে এসেছে। সত্যি বলতে আমি রান্নায় তেমন পারদর্শী নই। জামাইষষ্ঠীতে জামাইকে কী খেতে দেব সে নিয়ে বেশ চিন্তায় ছিলাম। ৩০ মে সানন্দার পাঠিকার রান্নাঘরে জামাইষষ্ঠীর খাওয়াদাওয়া লেখাটি পড়ে জামাইকে বাদামি পোলাও, রুই মাছের সাদা কোর্মা, শাহি ক্ষীর করে খাইয়েছি। জামাই খেয়ে খুব খুশি। ধন্যবাদ সানন্দা।

সুলেখা মিত্র, বেহালা

জমাটি দক্ষিণী ভাত

বাঙালির ভাতে কখনও অরুচি হয় না। তাই ভাত রান্নাতে যদি একটু আধটু নতুনত্ব আনা যায়, মন্দ হয় না। সানন্দার ১৫ মে সংখ্যার রান্নাবান্না বিভাগে দক্ষিণ ভারতীয় ভাতের বেশ কয়েকটি রেসিপি হাতে পেয়ে ভাল লাগল। রন্ধনপ্রণালী দেখে মনে হচ্ছে, খেতেও বেশ ভালই হবে এই পদগুলো। এমনিতেও দক্ষিণ ভারতের খাওয়াদাওয়ায় দই, কারিপাতা, নারকেল সহযোগে রান্নাবান্না করার চল আছে। সেই এক্সপেরিমেন্টগুলো ভাতেও করা হয়েছে। বিশেষ করে ভাল লাগল কার্ড রাইস, কোকোনাট রাইস আর পুলিহারার রেসিপি। খুব তাড়াতাড়ি বাড়িতেও এগুলো ট্রাই করার ইচ্ছে রাখলাম। আর রোজকার খাবারের এরকম আরও কিছু অভিনব রেসিপির হদিশ পাওয়ার অপেক্ষায় রইলাম।

শ্রীতমা সেন, খড়দহ







রোমাঞ্চের জান্সকার

বেড়াতে আমি বরাবরই ভালবাসি। আর আমার প্রিয় ডেস্টিনেশন হল নদী ও পাহাড়। কারণ, এই দু'জায়গাতেই তো রোমাঞ্চের সন্ধান পাওয়া যায়। সানন্দার ১৫ মে সংখ্যার বেড়ানো বিভাগে জান্সকারে ট্রেকিংয়ের ব্যাপারে জানতে পেরে মনে মনে ভেবেছি এর পরের ছুটিতে ওখানেই যেতে হবে। পাহাড়ের মুগ্ধতা ও বরফশীতল জলে ট্রেকিং--অ্যাডভেঞ্চারপ্রেমীদের জন্য আর কীই বা চাই। সঙ্গে উপরি পাওনা দরকারি চেকলিস্ট। যাওয়ার ও থাকার বিভিন্ন দরকারি তথ্য দেওয়ার জন্য সানন্দার বেড়ানো বিভাগটি এমনিতেও আমার ভাল লাগে। ভবিষ্যতে এরকম আরও কিছু অ্যাডভেঞ্চার ডেস্টিনেশনের সন্ধান পেলে খুবই উপকৃত হব।

অয়ন দে, দমদম

দ্বিতীয় বিয়ে

সানন্দার নতুন ধরনের ভাবনার আমি সঙ্গী। আমার একটি মেয়ে আছে। সম্প্রতি ওর ডিভোর্স হয়েছে। আমরা ওকে বিয়ের কথা বলছি, কিন্তু ও রাজি হচ্ছিল না। বুঝতে পারছিলাম যে, বিয়ে নামক প্রতিষ্ঠানটির প্রতি ওর বিশ্বাস উঠে গেছে। আমরা তো ধরেই নিয়েছিলাম যে ও আর বিয়ে করবে না। কিন্তু ৩০ এপ্রিল সানন্দায় 'রিলেশনশিপ' বিভাগে দ্বিতীয় বিয়ে প্রতিবেদন পড়ার পর ওর মন অনেকটাই নরম হয়েছে। বিয়ের কথা ভাবতে নারাজ মেয়েই এখন অল্প উৎসাহ দেখাচ্ছে। মেয়ের মধ্যে এই বদলের জন্যে আমি সানন্দার কাছে চিরঋণী থাকব।

মৌসুমি ঘটক, কসবা

গরমে ডায়রিয়া

গরম পড়া মানেই বাচ্চাদের শরীর খারাপ। কীভাবে আমার পাঁচ বছরের ছেলেকে সুস্থ রাখব ভেবে ভেবে মাথা খারাপ হয়ে যাচ্ছিল। এমনিতে ও খুব ভোগে। ৩০ এপ্রিল সানন্দার 'বাচ্চার স্বাস্থ্য' বিভাগ পড়ে আমার সব প্রশ্নের উত্তর পেয়ে গেলাম। কীভাবে সর্তক থাকব, কখন ডাক্তার দেখাব, সব জেনে এখন অনেকটাই নিশ্চিন্ত লাগছে। ধন্যবাদ সানন্দা।

অনামিত্রা বসাক, মালদহ


বি. সি. সেন জুয়েলার্স
শুভ
মুহূর্ত থেকে চিরদিন
OVER 125 YEARS
CELEBRATING EXCELLENCE SINCE 1888
এখন
হাল্কা গহনার বিশেষ সম্ভারে পাবেন
সোনার গহনা
₹ ৫,০০০ - ₹ ১৫,০০০
হীরের গহনা
₹ ১০,০০০ - ₹ ২৫,০০০
সলিট্যার ও হীরের গহনার বৃহত্তম সম্ভার ■ পুরানো সোনার গহনা বদলের সুবিধা
HALLMARK
PLATINUM
PIAGET
OMEGA
LONGINES
RAYMOND WEIL
MONT BLANC
Everlites
COLLECTION
B. C. Sen
JEWELLERS
• Vaibhav 2nd & 3rd Floor 4 Lee Road : 2290 1125
• 74 & 74/1 Rafi Ahmed Kidwai Road : 2265 4098
• City Centre Blk-E 2nd Floor Salt Lake : 2358 0793
• City Centre Blk-B 2nd Floor Rajarhat : 2526 6161
• Gold Souk GF-7 Sushant Lok-1 Gurgaon : (0124) 411 5201
www.bcsenjewellers.com
সোনা ও হীরের হাল্কা গহনা


Take care.
GARNIER
8


এখন আপনার চুলকে দিন
সুন্দর উজ্জ্বল রং,
৪ সপ্তাহের পুষ্টির সাথে।
INDIA'S NO.1
CREAM HAIR COLOUR*
5
Light
Brown
NOURISHED HAIR, BETTER COLOUR
GARNIER
Color Naturals
Cream
NOURISHING PERMANENT
HAIR COLOUR
Olive
OIL
ন্যাচারাল
অলিভ অয়েল
সহ
কালার করার সময় চুলকে পুষ্টি জোগায়।
www.garnier.in
কোনো প্রশ্ন/ অভিযোগ আছে কি ?
আমাদের কনজিউমার অ্যাডভাইসরের সঙ্গে 1800-22-3000 নম্বরে যোগাযোগ করুন অথবা ই-মেল করুন advisor@in.loreal.com-এ বা (Garnier <Name> <Query>) SMS করুন 575755 নম্বরে। প্রত্যেক SMS চার্জ টা.3 পর্যন্ত। *Based on value share in cream format for the Hair Dyes category as per Nielsen Retail Measurement Service All India (Urban + Rural) Data, 2012, Copyright ©The Nielsen Company. করিস্মা কাপুর চুলে লাগিয়েছেন গার্নিয়ের কালার ন্যাচারাল্স নং. 5 লাইট ব্রাউন শেড।



জ্বর নিয়ে ৩০ টি প্রশ্ন

জ্বর আদতে কোনও অসুখ নয়। কিন্তু তবুও বিভিন্ন রোগের উপসর্গ হিসেবে প্রায়শই আমাদের ভোগায় জ্বর। কোন কোন অসুখের উপসর্গ হতে পারে জ্বর? এর চিকিৎসায় কীই বা করা দরকার? বিশেষজ্ঞদের সঙ্গে আলোচনায় মধুরিমা সিংহ রায় ও অমৃতা বিশ্বাস।

কিছুদিন ধরেই শরীরটা একটু দুর্বল লাগছে, গা ম্যাজম্যাজ করছে, কোনও কাজে উৎসাহ নেই। জ্বর এলে এরকম হওয়াটা মোটেও অস্বাভাবিক নয়। আসলে, জ্বর হলে শরীর-মনে তা এমন ডিপ্রেসিং প্রভাব বিস্তার করে যে, আমরা বেশ ঘাবড়ে যাই। ডাক্তারের কাছে ছোটাছুটি করি। আর মুঠো মুঠো প্যারাসিটামল-অ্যান্টিবায়োটিক খেতে শুরু করে দিই। তবে জ্বর কিন্তু আদতে কোনও অসুখ নয়। খেয়াল করে দেখবেন, যে কোনও অসুখের উপসর্গ হিসেবেই জ্বর সুবিদিত। ম্যালেরিয়াই হোক বা টাইফয়েড, জন্ডিস হোক বা সিজন চেঞ্জের সময়ের ভাইরাল—নানা রূপে বারেবারে আবির্ভূত হয় সে। আসলে, জ্বর জানান দেয় যে আপনার শরীরে নিশ্চয়ই অন্য কোনও ছোট বা বড় কোনও অসুখ হয়েছে। তাই, দেরি না করে ডাক্তারের কাছে যাওয়াই প্রয়োজন।

বড়দের জ্বর

আমি-আপনি প্রায়ই জ্বরে ভুগি। বা কোনও অসুখের উপসর্গ হিসেবে জ্বর হয়। আলোচনায় সিনিয়র কনসালটেন্ট ফিজিশিয়ান অ্যান্ড রিউম্যাটোলজিস্ট ডা. শ্যামাশিস বন্দ্যোপাধ্যায়।

অনেকেরই দেড়-দু'মাস অন্তর ঠান্ডা লেগে জ্বর আসে। তাপমাত্রা বেশি হয় না। প্যারাসিটামল খেলে সেরেও যায়। এত ঘন ঘন জ্বর আসার কারণ কী?

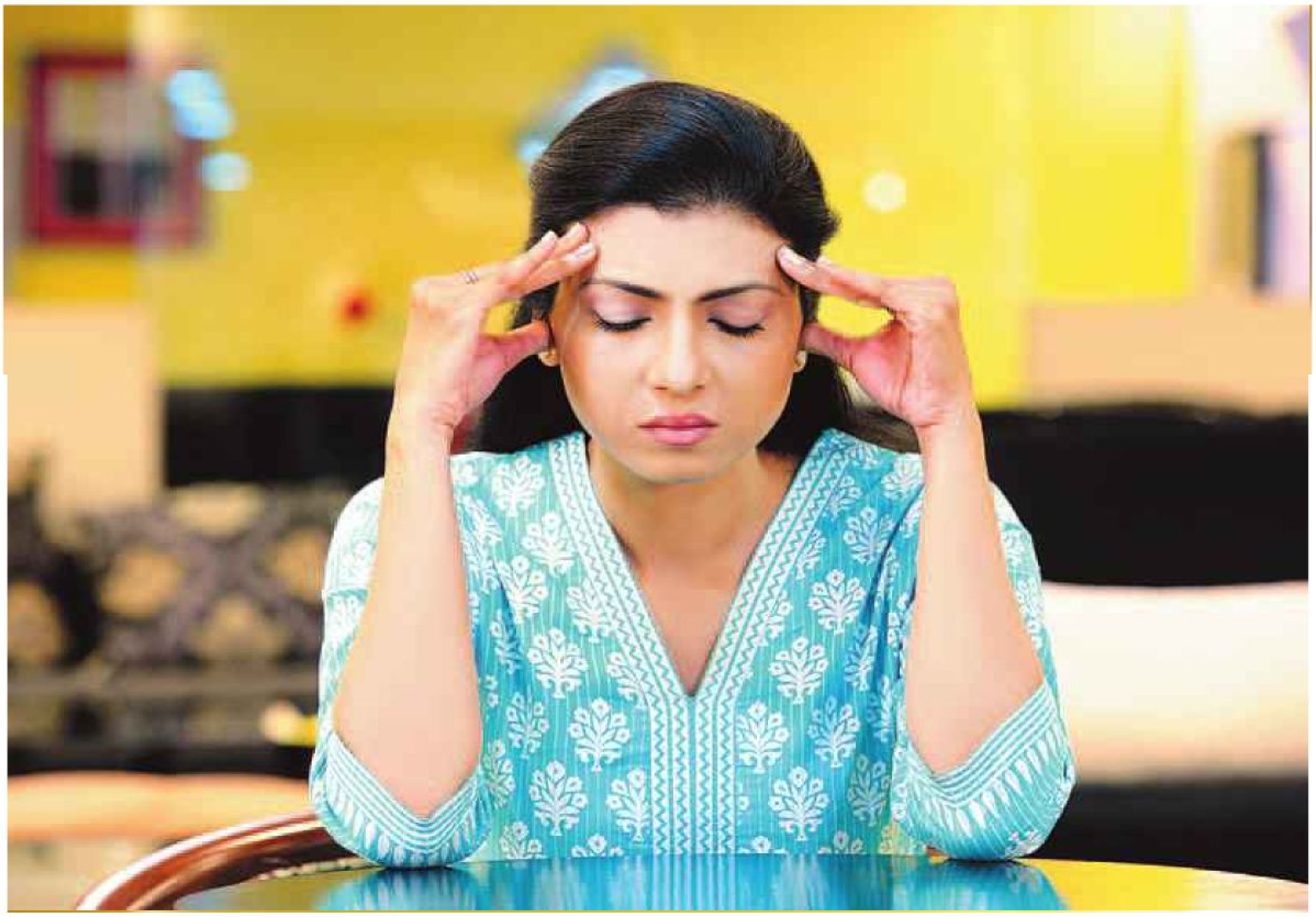
সাইনোসাইটিস বা অ্যাজ়মা থাকতে পারে। বোঝার জন্য ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী সাইনাসের এক্স রে বা কিছু রক্তপরীক্ষা করিয়ে নিন। এর সঙ্গে ব্লাড শুগারও পরীক্ষা করিয়ে নিন। এই পরীক্ষাগুলোর ফল অনুযায়ী চিকিৎসা করা হবে।

জ্বর হলেই প্যারাসিটামল খেয়ে নেওয়া কি আদৌ উচিত? ঘন ঘন প্যারাসিটামল খেলে কি কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে?

প্যারাসিটামল এক একবারে এক গ্রামের বেশি আর সারাদিনে তিন গ্রামের বেশি না খেলে কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া নেই। কয়েক মাস অন্তর যদি কেউ প্যারাসিটামল খান, তাতেও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হওয়ার কথা নয়।

হঠাৎ খুব বেশি জ্বর এলে তাৎক্ষণিকভাবে জ্বর কমানোর উপায় কী?

তক্ষুণি শরীর ঠান্ডা করার চেষ্টা করতে হবে।



পাখা বা এ.সি চালিয়ে দিন। কম্বল চাপা দিয়ে রাখবেন না। গা মুছিয়ে দিতে পারেন। এই অবস্থায় প্যারাসিটামল খাইয়ে দিলে সুফল পাবেন।

সিজ়ন চেঞ্জের সময় অনেকরই সর্দি-কাশি-জ্বরের সমস্যা দেখা যায়। প্রতিরোধের কোনও উপায় কী?
এগুলো বেশিরভাগই অ্যালার্জিক কন্ডিশন থেকে হয়। অনেকের শীতের শুরুতে বা শেষে হয়। ডাস্ট অ্যালার্জি থেকে এই সমস্যা হয়। তাই নিজেকে যতটা সম্ভব ধুলো থেকে বাঁচিয়ে চলুন। ঠান্ডা-গরম লাগার হাত থেকে নিজেকে যথাসম্ভব বাঁচিয়ে চলুন। তাতেও না সারলে ওষুধ খেতে পারেন।

জ্বর হলে স্নান করা উচিত?
জ্বরের সঙ্গে স্নান করার কোনও সম্পর্ক নেই। ইচ্ছে হলে স্নান করতেই পারেন।

অনেকক্ষেত্রে দেখা যায়, কিছুদিন ধরে তাপমাত্রা ১০০ ডিগ্রির আশেপাশে ঘোরাফেরা করছে। প্যারাসিটামল সাময়িক স্বস্তি দেয়। এক্ষেত্রে কী কী অসুখের সম্ভাবনা হতে পারে?
এরকম জ্বর সাধারণত ভাইরাল ফিভার হয়। এক্ষেত্রে বিশ্রাম নেওয়া খুব প্রয়োজন। দু'-তিনদিন কাঁপুনি দিয়ে জ্বর থাকলে ম্যালেরিয়াও হতে পারে। ভাইরাল ফিভারের সম্ভাবনাই বেশি।

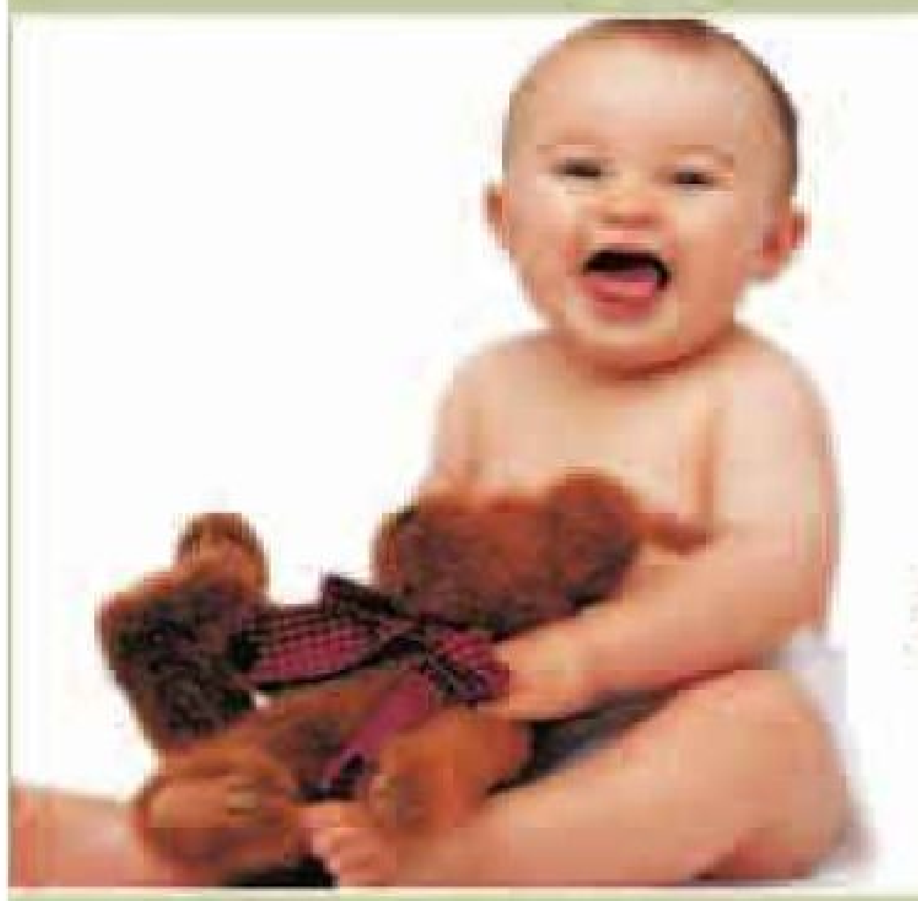
বারবার ভাইরাল জ্বর হলে একই অ্যান্টিবায়োটিকে কাজ দেয়?
ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া একেবারেই অ্যান্টিবায়োটিক খাবেন না। আগের বার ও এবার জ্বরের লক্ষণ এক থাকলেও নয়।

জ্বরের চরিত্র দেখে অসুখ বোঝা যায়?
জ্বরের চরিত্র দিয়ে অসুখ বোঝা বেশ কঠিন। টাইফয়েডের ক্ষেত্রে অল্প জ্বর থেকে জ্বর ক্রমশ বাড়তে থাকে। ম্যালেরিয়ার ক্ষেত্রে শুরুতেই প্রবলভাবে কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসে। আবার জ্বরের সঙ্গে মাথা ব্যথা হলে মেনিনজাইটিসও হতে পারে।



টাইফয়েড থেকেও জ্বর হয়। এর চিকিৎসা কী?
টাইফয়েড হলে ওরাল অ্যান্টিবায়োটিক বা ইন্টারন্যাল অ্যান্টিবায়োটিকের মাধ্যমে চিকিৎসা হয়। ডাক্তারের পরামর্শ নিয়ে অন্তত ১৫ দিন থেকে এক মাস অ্যান্টিবায়োটিক খেতে হবে। নাহলে আবার টাইফয়েডের সম্ভাবনা থাকে।

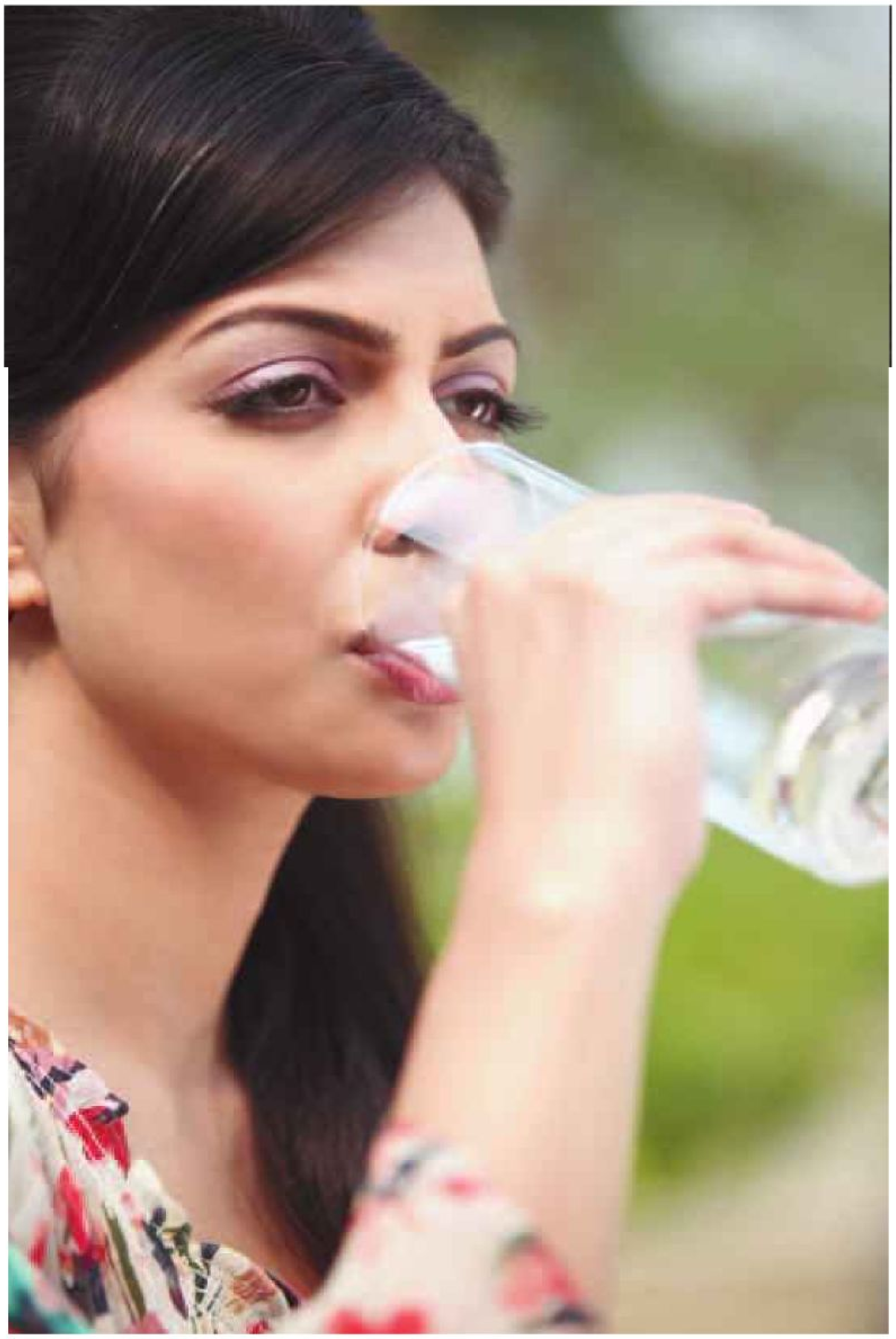
ইউরিন ইনফেকশন থেকে জ্বরের চিকিৎসা কী?
এক্ষেত্রে প্রথমেই অ্যান্টিবায়োটিক না খেয়ে ইউরিন রুটিন ও কালচার পরীক্ষা করা খুব জরুরি। কারণ, একবার অ্যান্টিবায়োটিক খেয়ে নিলে ইউরিনের কালচারে আর ব্যাকটেরিয়া পাওয়া যায় না। ইউরিন যেখান থেকে











আসছে তার আশেপাশের চামড়া থেকেও ব্যাকটেরিয়াল কন্টামিনেশন হতে পারে। তাই প্রথমেই পরীক্ষা করে দেখে নিতে হবে ইনফেকশনের উৎস কী। সেই অনুযায়ী চিকিৎসা করা হবে।

জ্বরজ্বর ভাব বা শরীর দুর্বল লাগা, এগুলো রেকারেন্ট জন্ডিসের লক্ষণ?
জ্বর জন্ডিসের অন্যতম উপসর্গ। আগেরবারের জন্ডিস যদি হেপাটাইটিক হয়ে থাকে তাহলে দ্বিতীয় বার জ্বর হলে ও জন্ডিসের অন্যান্য উপসর্গ থাকলে অবস্ট্রাকটিভ জন্ডিসের সম্ভাবনা থাকে। ক্যান্সার বা স্টোন থেকেও অবস্ট্রাকশন হতে পারে। সেখান থেকে জ্বর আসতে পারে। জন্ডিস হলে ডাক্তার দেখান।

জ্বরে কী খাওয়াদাওয়া করা উচিত?
জ্বর হলে শরীর থেকে অনেক জল বেরিয়ে যায়। তাই বেশি করে জল খান। যদি জল খেতে ইচ্ছে না করে লিক্যুইড কিছু খেতে পারেন।

> জ্বর হলে শরীর থেকে অনেক জল বেরিয়ে যায়। তাই বেশি করে জল খান। জল খেতে ইচ্ছে না করলে লিক্যুইড খেতে পারেন।

কোন জ্বর ছোঁয়াচে?
ভাইরাল ফিভার ছোঁয়াচে। এই জ্বর সাধারণত নাক, মুখ বা হাতের সংস্পর্শে একজনের থেকে অন্যজনের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে। ফল বা রান্না না করা যে কোনও খাবারের মধ্য দিয়েও সংক্রমণ হতে পারে।

জ্বরের সময় মাথাব্যথা হলে কী করব?
জ্বরের সময় মাথাব্যথা হলে আলাদা করে পেন কিলার খাওয়ার কোনও দরকার নেই। প্যারাসিটামলই যথেষ্ট।
যোগাযোগ: ৮৯৮১৮২৩০৮৮

বাচ্চাদের জ্বর

শুধু বড়রা নয়, জ্বরের প্রভাবে কাবু হয়ে যায় ছোটরাও। জানাচ্ছেন শিশুবিশেষজ্ঞ ও ইনস্টিটিউট অফ চাইল্ড হেলথের অধিকর্তা ডা. অপূর্ব ঘোষ।

বাচ্চাদের কী কী ধরনের জ্বর হয় পারে?
জ্বর বিভিন্ন রোগের উপসর্গ। বাচ্চাদের ইনফেকশন (ব্যাকটেরিয়াল, ভাইরাল বা প্রোটোজোয়াল) থেকে জ্বর হতে পারে। অনেক বাচ্চার আবার জিনগত অসুখ থাকে। একে ডাক্তারি পরিভাষায় ইকোডার্মাল ডিসপার্সিয়া বলে। এই সব বাচ্চাদের ঘর্মগ্রন্থি ঠিকমতো কাজ করে না, ফলে পর্যাপ্ত ঘাম হয় না। শরীরের তাপ শরীরেই থেকে যায়। এটাও জ্বরের কারণ। অটোইমিউন ডিজিজের ফলেও জ্বর হয়। বেশ কিছুদিন ধরে প্যারাসিটামল বা অ্যান্টিবায়োটিক খেয়ে জ্বর না সারলে রক্ত পরীক্ষা করে দেখত হবে। বাচ্চাদের আবার ড্রাগ ফিভারও হয়। বাচ্চার বেশ কিছুদিন ধরে জ্বর হয়েছে। অ্যান্টিবায়োটিক দিচ্ছেন, অথচ জ্বর নামছে না। এই জ্বর অ্যান্টিবায়োটিকের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া থেকে হচ্ছে। এর চিকিৎসা হিসাবে তখন সব অ্যান্টিবায়োটিক বন্ধ করে দেওয়া হয়। জ্বর কমে যায়।

লক্ষণ দেখে কী করে বুঝব কি থেকে জ্বর হচ্ছে?
জ্বরের প্যাটার্ন দেখে ডাক্তারের পরামর্শ





এল জনসন্স বেবি শ্যাম্পু
যাতে আছে নো মোর টিয়ার্স ফর্মুলা।
এটি কোমল ভাবে পরিষ্কার করে আর ওর চোখ জ্বালাও করে না।

জনসন্স বেবি শ্যাম্পু 4 পর্যায়ের কঠিন পরীক্ষা-পদ্ধতি এবং আরআইপিটি, ফটোঅ্যালার্জি, ফটোটক্সিসিটি আর হিউম্যান অকিউলার পরীক্ষার মতো সমীক্ষার সম্মুখীন হয়। সেজন্যে, জনসন্স বেবি শ্যাম্পু আপনার শিশুর চোখের পক্ষে বিশুদ্ধ জলের মতোই কোমল।

no more tears®

পরিষ্কার জ্বলন ছাড়াই।

কোমল ও 100% সাবান-মুক্ত।

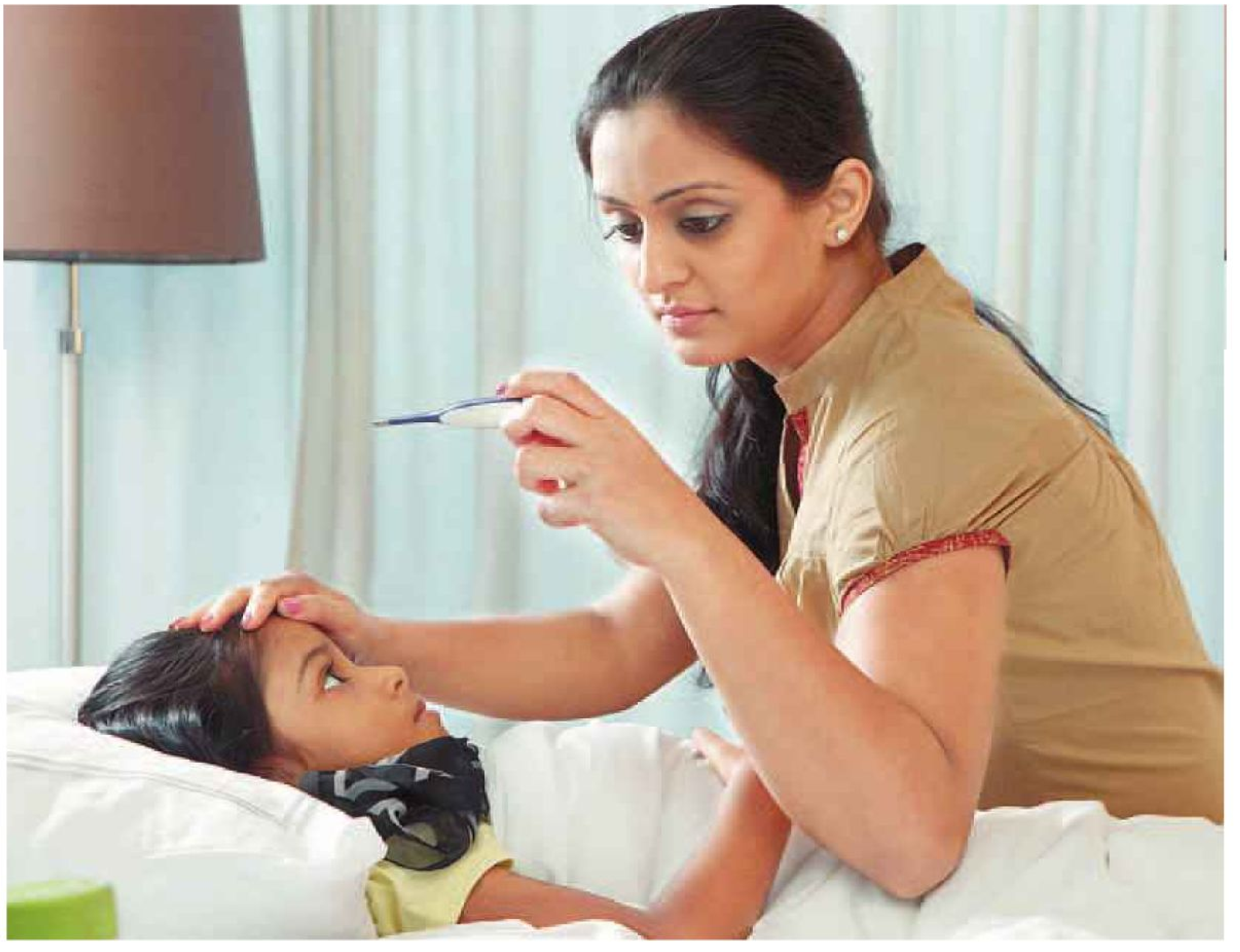
জনসন্স বেবি শ্যাম্পু-তে কোনও কড়া রাসায়নিক নেই, যা সাধারণত সাবানে থাকে। নিজের অসাধারণ ফর্মুলার সুবাদে এটি শিশুর চুল কোমল ভাবে পরিষ্কার করে আর স্ক্যাল্পকে বেশি মাত্রায় শুষ্ক করে না বা সহজাত সুরক্ষামূলক স্তরের কোনও ক্ষতি করে না।

CLINICALLY Mildness PROVEN®

মা অনুমোদিত খুশি।

জনসন্স বেবি শ্যাম্পু কোমল হিসেবে ক্লিনিকালি প্রমাণিত এবং বিশ্ব জুড়ে ত্বক-বিশেষজ্ঞদের দ্বারা পরীক্ষিত। তাই এতে আশ্চর্যের কিছু নেই যে লক্ষ লক্ষ মায়েরা নিজেদের শিশুদের জন্য জনসন্স বেবি শ্যাম্পুকেই পছন্দ করেন।





অনুযায়ী কিছু পরীক্ষা করাতে হবে ও চিকিৎসা করতে হবে। ধরুন একদিন বা দু'দিন অন্তর জ্বর হচ্ছে। সেক্ষেত্রে কিন্তু ম্যালেরিয়া হওয়ার সম্ভাবনা থাকতে পারে। ম্যালেরিয়াতে কাঁপুনি দিয়ে জ্বর আসে। জ্বরের সঙ্গে র‍্যাশ বেরলে ডেঙ্গুও হতে পারে। চিকুনগুনিয়াতে র‍্যাশ, জ্বর সঙ্গে প্রচন্ড গা-হাত পায়ে ব্যথা হতে পারে। আবার জ্বরের চারদিন পর যদি র‍্যাশ বেরোয় ও র‍্যাশ মাথা থেকে শুরু করে শরীরের নীচের দিকে ক্রমশ নামে তাহলে হাম হতে পারে। আবার অনেক সময় জ্বর কমার পর সারা শরীরে হামের মতো দেখতে র‍্যাশ বেরোয়। একে রোজিওলা ইনফ্যানটাম বলে। সাধারণত এটা একধরনের ভাইরাল ইনফেকশন। ওষুধের মাধ্যমে এর চিকিৎসা সম্ভব।

হঠাৎ করে জ্বর ১০২-১০৩ ডিগ্রি ফারেনহাইটে উঠে গেলে কী করব?

জ্বর হলে প্রাথমিক অবস্থায় বাচ্চাকে প্যারাসিটামল দিন। তারপর গা স্পাঞ্জ করিয়ে ফ্যান চালিয়ে দিন। প্রথমেই ডাক্তারের কাছে যাওয়ার দরকার নেই। প্যারাসিটামল বোতলের গায়ে বাচ্চার বয়স অনুযায়ী ডোজ় লেখা থাকে। সঙ্গে বাচ্চাকে প্রচুর পরিমাণে জল খাওয়ান।

জ্বর হলে বরফ জলে মাথা ধুয়ে দেব?

জ্বর হলে ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে গা মুছিয়ে দিন। বরফ জল দিলে শরীরের ভিতরের তাপমাত্রা আরও বেড়ে যেতে পারে। যখন দেখবেন জ্বর ১০২ বা ১০৩ ডিগ্রি ফারেনহাইটে পৌঁছে গিয়েছে তখন স্পাঞ্জ বাথ দিতে পারেন। শাওয়ারের তলায় দাঁড় করিয়ে দেবেন না। এতে বাচ্চা আরও কাঁপবে। জ্বর আরও বেড়ে যেতে পারে। স্পাঞ্জ বাথের পর ফ্যান চালিয়ে দিন বা এসিও চালাতে পারেন।

> জ্বর হলে বাচ্চাকে প্যারাসিটামল দিন। গা স্পাঞ্জ করিয়ে ফ্যান চালিয়ে দিন। প্রথমেই ডাক্তার দেখানোর দরকার নেই।

জ্বর হলে এসি রুমে রাখা ভাল? ঠান্ডা লেগে জ্বর হয়?

বেশি জ্বর হলে এসি রুমে থাকা অবশ্যই ভাল। এসি রুমে থাকলে শরীর আস্তে আস্তে ঠান্ডা হয়। ঠান্ডা লেগে জ্বর হয় না। ইংরাজিতে 'কমন কোল্ড'- বলে একটা কথা আছে। এটা ভাইরাল ইনফেকশন। এটাকে আমরা ভুল করে ঠান্ডা লেগে জ্বর বলে ভুল করি। জ্বরের সঙ্গে সর্দি-কাশি হতে পারে।

জ্বর হলে কখন সেটা রীতিমতো চিন্তার বিষয় হয়ে উঠতে পারে?

যদি দেখেন প্যারাসিটামল দিয়ে বাচ্চার জ্বর নেমে যাওয়ার পরও বাচ্চা ঝিমিয়ে আছে, তখন কিন্তু চিন্তার কারণ। সাধারণত ভাইরাল ইনফেকশনের


টিভি থেকে শপিংয়ের ব্যাপারে আমার মনের মধ্যে প্রশ্ন ছিল।
কিন্তু হোমশপ18 থেকে করা প্রথম অর্ডারই আমার চিন্তা বদলে দিয়েছে।
রাশু, টীচার, হোমশপ18-এর রেগুলার কাষ্টমার - নতুন দিল্লী
সেম্প্রে অফ লণ্ডনের পক্ষ থেকে আকর্ষক মুক্তোর সেট্। একটা নেকলেস, ইয়াররিংস এবং একটা চুড়ি
প্রোডাক্ট কোড: 31446347
মূল্য ₹2999 ₹899
ডিজাইনার লিফ প্যাটার্ণ যুক্ত চুড়ির জোড়া
প্রোডাক্ট কোড: 31430693
মূল্য ₹3000 ₹1199
হিবার পক্ষ থেকে ষ্টাইলিশ কনসেপ্ট শাড়ী (৩ আকর্ষক ডিজাইনে পাওয়া যায়)
প্রোডাক্ট কোড: 31562801
মূল্য ₹3499 ₹1499
কালারেসেন্সের পক্ষ থেকে সামার বোনাঞ্জা মেক আপ এসেন্সিয়াল্‌স
প্রোডাক্ট কোড: 30884509
মূল্য ₹2114 ₹1099
পাওয়া যায় এখানে
HOMESHOP18 TV
কল্: 1800-2580-918, 1860-1800-918
এসব চ্যানেলে পাওয়া যায়: ডিশ টিভি-122, রিলায়্যান্স টিভি-219, ভিডিওকন-137, এয়ারটেল-112, হ্যাথওয়ে-16, ডেন-134, সিটি ডিজিটাল-120, ইনকেবেল্-129, টাটা স্কাই-135 এবং অন্যান্য কেবেল্ অপারেটর।
অথবা লগ অন করুন HOMESHOP18.COM
• ডেলিভারীর ক্ষেত্রে নগদ • নিখরচায় শিপিং
• সহজে রিটার্ণস্ • দারুণ গুণমানের ব্র্যাণ্ডসমূহ
CHOICE OF OVER 9 MILLION HAPPY CUSTOMERS
HOME SHOP 18
TV | WEB | MOBILE
₹200 গিফ্‌ট কুপন
₹2000 বা তার বেশী মূল্যমানের প্রোডাক্ট সমূহ কেনাকাটার ক্ষেত্রে ₹200'র একটা বিশেষ ছাড় ভোগ করতে এই কুপন ব্যবহার করুন। 31শে জুলাই, 2014 পর্যন্ত বৈধ। মোবাইল্‌স এবং ইলেক্ট্রনিক্সের ক্ষেত্রে কুপন বৈধ নয়। নিয়ম ও শর্তাবলী প্রযোজ্য।
কুপন কোড
HSSN1
সকল প্রোডাক্ট স্টোরে পাওয়া যাওয়া সাপেক্ষে



ক্ষেত্রে জ্বর কমে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই বাচ্চা চনমনে হয়ে যায়, ছোটাছুটি শুরু করে দেয়। যদি জ্বর কমে যাওয়ার পর বাচ্চা খেলাধুলো না করে তাহলে বুঝতে হবে বাচ্চা ঠিক নেই। এক্ষেত্রে সঙ্গে সঙ্গে ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

জ্বর জ্বর ভাব কিন্তু গায়ে টেম্পারেচার নেই। এক্ষেত্রে কী করা উচিত?

জ্বর জ্বর ভাব আছে কিন্তু গা গরম নয়। এক্ষেত্রে প্রথমেই থার্মোমিটার দিয়ে জ্বর পরীক্ষা করতে হবে। যদি দেখেন তাপমাত্রা বেশি সেক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ নিন। যদি থার্মোমিটারে তাপমাত্রা ধরা না পরে তাহলে চিন্তার কোনও কারণ নেই। তবে বাচ্চা যদি খুব ঘ্যানঘ্যান করে তখন একটা প্যারাসিটামল খাইয়ে দিলে সুফল পাবেন। এতে গায়ে হাত পা বা শরীরে যদি ব্যথা থাকে তাহলে তা কমে যাবে।

পেটের সমস্যা থেকে জ্বর হলে কী করব?

পেটে যদি কোনও ইনফেকশন হয় তাহলে সেই ইনফেকশন থেকেও বাচ্চাদের অনেকসময় জ্বর চলে আসে। এক্ষেত্রে জ্বরের জন্য প্যারাসিটামল খাওয়ানোর পাশাপাশি বাচ্চাকে বারবার ওআরএস-এর জল খাওয়ান। ডাক্তারের সঙ্গে অবশ্যই পরামর্শ করে নেবেন। বাচ্চাকে তেল মশলাযুক্ত খাবার কম দেওয়া ভাল। এইসময় দুধ বা দুগ্ধজাতীয় খাবার না খাওয়ানোই ভাল।

বাচ্চার হঠাৎ আঘাত থেকে জ্বর হলে কী করব?

বাচ্চারা আঘাত পেলে যদি কোনও টিস্যু ড্যামেজ হয় সেক্ষেত্রে জ্বর আসতে পারে। এক্ষেত্রে ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী চিকিৎসা করান।

অনেক সময় জ্বর হলে বাচ্চাদের বমি বমি পায়, খাওয়ার ইচ্ছে থাকে না। এক্ষেত্রে জোর করে খাওয়ানোর চেষ্টা করব? না ও স্বেচ্ছায় খাবে?

জ্বরের সময় অনেক বাচ্চাই খেতে চায় না। বমিবমি পায়। এই অবস্থায় বাচ্চাকে একেবারেই জোর করে খাওয়াবেন না। ও নিজে থেকে যতটুকু খেতে চাইছে ততটাই ওকে খেতে দিন। যদি সলিড খাবার খেতে না চায়, তাহলে বাচ্চাকে বেশি করে লিক্যুইড জাতীয় খাবার খাওয়াতে পারেন। ইচ্ছে হলে ফলের রস বা স্যুপও খাওয়াতে পারেন। সঙ্গে বার বার বেশি করে জল খাওয়ান।

জ্বর হলে কি স্নান করা উচিত?

জ্বরের সঙ্গে স্নানের কোনও সম্পর্ক নেই। জ্বর হলেও বাচ্চাকে অবশ্যই স্নান করাবেন। প্রয়োজনে ঈষদুষ্ণ জলে স্নান করাতে পারেন।



বাচ্চার জ্বর হলে কি গায়ে চাপা দেবেন ?

জ্বর হলে কম্বল চাপা দিয়ে রাখবেন না। বরং বাচ্চাকে সুতির হালকা পোশাক পরিয়ে রাখুন। প্রয়োজনে হালকা করে ফ্যান চালিয়ে দিতে পারেন।

এমন মজাদার জুসের সিপ
ভুলে যাবেন আপনি T20 চ্যাম্পিয়নশিপ

PHILIPS

Philips কিচেন অ্যাপ্লায়েন্সের এমন যাদু যে
আপনার বন্ধু ডাইনিং টেবিলের দিকে দৌড়ে চলে আসবেই।

আমাদের জুসার তরতাজা, স্বাস্থ্যকর ড্রিঙ্কস্ খুব সহজে কয়েক মিনিটে তৈরি করতে আপনাকে সাহায্য করে। যখন গরমের দুপুর এতই স্পেশাল, তখন আপনি একটা অথবা দুটো ম্যাচ দেখা ছেড়েই দেবেন।

বিশদে জানার জন্যে কল করুন 1800 102 2929 অথবা
লগ অন করুন www.philips.co.in-এ

innovation + you



O&M 2366

PHILIPS

সুস্বাদু রেসিপীজ, নিউজ আর অফার্সের জন্যে আমাদের ফেসবুকে লাইক করুন: http://www.facebook.com/philipshomelivingindia



> জ্বরের সময় অনেক বাচ্চাই খেতে চায় না। বাচ্চাকে জোর করে খাওয়াবেন না। নিজে থেকে যতটুকু খেতে চাইছে ততটাই খাওয়ান।

বাচ্চাদের প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে জ্বর বেশি কেন হয়?

প্রাপ্তবয়স্করা শরীর থেকে তাড়াতাড়ি হিট লস করতে পারেন। কিন্তু বাচ্চারা বড়দের মতো অত তাড়াতাড়ি হিট লস করতে পারে না। তেমনই অন্যদিকে বাচ্চাদের ক্ষেত্রে ইনফেকশনটাও তাড়াতাড়ি বেশি করে ছড়িয়ে পড়ে, ফলে বাচ্চাদের জ্বর হঠাৎ করে বেড়ে যায়।

জ্বর হলে শরীরের ইমিউনিটি পাওয়ার কমে যায় সেক্ষেত্রে কী করব? ওষুধ বা ডায়েটের মাধ্যমে কী শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো সম্ভব?

যেসব বাচ্চাদের ঘন ঘন জ্বর হয় তাদের শরীরের প্রতিরোধ ক্ষমতা কমে যায়। যদি ক্রনিক কোনও অসুখ না হয়ে থাকে তাহলে বেশিরভাগ ক্ষেত্রে দেখা যায় বাচ্চা বড় হওয়ার সঙ্গে সঙ্গে এটা ঠিক হয়ে যায়। ইমিউনিটি পাওয়ার বাড়ানোর জন্য আর আলাদা করে ওষুধ খাওয়ার দরকার নেই।

ক্যানসার থেকেও তো জ্বর হতে পারে...

জ্বর অনেক দিন ধরে থাকলে অনেকসময় ক্যানসারের সম্ভাবনা থেকে যায়। ব্লাড টেস্ট, আলট্রাসাউন্ড পরীক্ষা করে ক্যানসার হওয়ার সম্ভাবনা আছে কিনা দেখতে হবে। ওষুধের মাধ্যমে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যাওয়া সম্ভব।

বাচ্চার সিজ়ন চেঞ্জের জ্বরে কি করব?

এগুলো বেশিরভাগই অ্যালার্জিক কন্ডিশন থেকে হয়। অনেকের শীতের শুরুতে হয়, অনেকের শীতের শেষে হয়। বা হঠাৎ খুব গরম পড়লে বাচ্চাদের জ্বর হয়। এই অবস্থায় বাচ্চার শরীর যতটা সম্ভব ঠান্ডায় রাখার চেষ্টা করুন। বাচ্চাকে এসি রুমে রাখলে সবচেয়ে ভাল হয়। দিনে দু'তিনবার ভিজে তোয়ালে দিয়ে বাচ্চার গা মুছিয়ে দিতে পারেন।

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৫২৮৮৭


অঞ্জলি
জুয়েলার্স
সবার জন্য
গোলপার্ক - ২৪৬০ ০৫৮১/২৪৪০ ১৭৯২
শোভাবাজার - ২৫৩৩ ৫৮৩২/৩৪
সল্টলেক বি.ই. - ২৩২১ ২৭৮৬
সল্টলেক এইচ.এ. - ২৩২১ ৮৩১০/১১
বেহালা - ২৪৪৫ ৫৭৮৪/৮৫
হাওড়া পঞ্চাননতলা - ২৬৪২ ৪৬৪০/৪১
বারাসাত ডাকবাংলো মোড় - ২৫৮৪ ৭১৩৯/৪২
শিলিগুড়ি আশ্রম পাড়া - ০৩৫৩ ২৬৪৩৩৩৫
বৌবাজার - ২২৬৪ ১১৯৫
বহরমপুর - ০৩৪৮২ ২৫৮ ৪৯৮
গড়িয়া - ২৪৩০ ০৪৩৮
নতুন শোরুম
কাঁচরাপাড়া-র বাগ মোড়
০৩৩ ৬৫৫০ ৬৫৫৫
এছাড়া আমাদের
আর কোনো শাখা নেই।
সিলভার কালেকশন
www.anjalijewellers.in | Like us at f /anjalijewellerskolkata
Mayurakshi/364/14


TRESemmé
USED BY PROFESSIONALS™
Salon Style Hair at Home, Everyday#
96% অবধি চেরা চুল সারিয়ে তোলে*।
এখন শুধু লম্বা চুল।
নতুন TRESemmé স্প্লিট রেমেডি বিশেষভাবে তৈরি অ্যামিনো ভিটামিন ব্লেন্ড সহযোগে এবং তা 96% অবধি চেরা চুল সারিয়ে তোলে মাত্র 3 ওয়াশে। চেরা চুল কমে যাওয়ায় আপনার চুল দেখায় হেলদি, থাকে স্মুদ আর আপনি চুল রাখতে পারেন অনেক লম্বা, লম্বা সময় ধরে। যতই বলুন, লম্বা সুন্দর চুলের কোনো তুলনা নেই, তাই না ?
New SPLIT REMEDY
TRESemmé SPLIT REMEDY
with daily use of TRESemmé range of products
*Based on lab test when used with split remedy shampoo and conditioner

আপনার পছন্দের

item

সানস্ক্রিন লোশন, ডিওডোরেন্ট, ট্রলি, কাজল কিংবা শাওয়ার জেল। শখ-শৌখিনতার নানা জিনিস এখন আপনার অপেক্ষায়।



▲পার্লে নিয়ে এল এক অনন্য স্বাদের বিস্কুট পার্লে টপ স্পিন। এতে আছে কালো জিরে, লেবুর নির্যাস। বিস্কুটের উপর ছড়ানো চিনি, এর স্বাদ আরও বাড়িয়ে তুলেছে। টক, মিষ্টি এই বিস্কুট চায়ের সঙ্গে খেতে দারুণ লাগবে। ২০০ গ্রাম বিস্কুটের দাম ২০ টাকা।



সমারসেট মেডো নিয়ে এল বাথ ও বডি কালেকশন। এতে আছে ও দি টয়লেট, বাথ ও শাওয়ার জেল, বডি লোশন ও আলট্রা ময়েশ্চারিং হ্যান্ড লোশন। দাম শুরু ১৬৯৫ টাকা থেকে।



▲আপনার চোখকে আরও আকর্ষণীয় করে তুলতে এল মেবেলিন নিউইয়র্ক কলোসাল কোল টারকয়াজ়। এটি কাজল ও আইলাইনার দু'ভাবেই ব্যবহার করতে পারবেন। ১২ ঘণ্টা পর্যন্ত স্মাজ় প্রুফ এই কাজল চোখের জন্যও ভাল। দাম ২৪৯ টাকা।



▲ গিটস নিয়ে এল পনিরের রেডি মিলসের আকর্ষণীয় সম্ভার। পনির মাখনি, পনির টিক্কা মশলা, পালক পনির ও মটর পনির — এই চারটি ভিন্ন স্বাদে পাওয়া যাচ্ছে। এগুলো যেমন সুস্বাদু তেমন রান্না করতেও কম সময় লাগে। দাম শুরু ৭৯ টাকা থেকে।

▼বেড়াতে যাওয়ার মজাকে আরও বাড়িয়ে তুলতে সাফারি নিয়ে এল চার চাকার ট্রলি ব্যাগের নতুন রেঞ্জ— কোড, কোড প্লাস ও কোড স্পেশাল। ট্রলিগুলো একদিকে যেমন স্টাইলিশ তেমনই ওজনে হালকা ও টেকসই। এগুলো একাধিক নজরকাড়া রঙে পাওয়া যাচ্ছে। দাম ৩৯০০ থেকে ৭৪০০ টাকা।





▲ গরমে ফ্রেশ থাকতে নিভিয়া মহিলাদের জন্য নিয়ে এল নিভিয়া ফ্রেশ ন্যাচারাল মিস্ট ডিওডোরেন্ট। গোলাপ ও জুঁই ফুলের প্রাকৃতিক নির্যাসসমৃদ্ধ এই ডিওডোরেন্ট আপনাকে দেবে এক তরতাজা অনুভূতি। এর সুগন্ধ দীর্ঘক্ষণ স্থায়ী হয় ও সারাদিন ঘামের দুর্গন্ধকে দূরে সরিয়ে রাখে। ১৫০ মিলি এই ডিওডোরেন্টের দাম ১৮০ টাকা।



▲সূর্যরশ্মির হাত থেকে ত্বককে রক্ষা করতে এল অ্যাভন সলিউশনস সান প্রটেকশন উইভি প্রোটেকটিভ লোশন। এসপিএফ ৪০ পিএ+++ সমৃদ্ধ, অয়েলফ্রি ও ওয়াটার প্রুফ এই লোশন ত্বকের গভীরে গিয়ে পুষ্টি যোগাবে, ত্বক হয়ে উঠবে কোমল। ৭৫ গ্রামের দাম ৪৯৯ টাকা।



সম্পর্কের শুভ সূচনা
যেন হয় খাঁটি সোনার মতো।
~ 23.5 ক্যারেট গোল্ড প্লেটেড ওয়েডিং ওয়াচেস্ ~
SONATA
FRI
4
SONATA
SONATA
জেন্টস: #7998YM03, ₹1599 | লেডিজ: #8114YM05, ₹1299
টোল ফ্রী নম্বর: 1800-266-0123
A TATA PRODUCT

অফিস পলিটিক্সের ব্যাপারে সচেতন থাকুন



কারণে-অকারণে প্রতিবেশী আপনাকে বিরক্ত করে? অফিসে সহকর্মীরা ঈর্ষাপরায়ণ? এরকম নানা সমস্যার সমাধানে ইমেজ কনসালটেন্ট

সী মা লা হি ড়ি

আমার এক প্রতিবেশী একটু বেশিই ‘বন্ধুত্বপূর্ণ’ স্বভাবের। আমি যখনই বাড়িতে থাকি, তখনই কোনও না কোনও অজুহাতে তিনি আমার বাড়ি চলে আসেন। আমি ক্লান্ত থাকলে বা কথা বলতে না চাইলেও, তিনি নিজের কথা বলে যান। মাঝেমধ্যে খুব বিরক্ত লাগে! তবে ওঁর সঙ্গে কোনওরকম অভদ্রতাও করতে চাই না। কী করব?

তানিয়া, দমদম

বন্ধুত্বপূর্ণ প্রতিবেশী যেমন কারওর ক্ষেত্রে আশীর্বাদস্বরূপ হতে পারে, তেমনই আবার কিছু কিছু ক্ষেত্রে নিতান্তই বিরক্তিকরও হয়ে উঠতে পারে। আজকালকার দিনে আমরা এতটাই ব্যস্ত থাকি যে, ঘরের কাজ আর অফিস সামলে হাতে আলাদা সময় বলতে কিছুই থাকে না। ফলে, আমরা আশা করি আমাদের প্রতিবেশীরা আমাদের প্রাইভেসিকে মর্যাদা দেবেন। তবে এক্ষেত্রে যথাসম্ভব ভদ্রতা দেখান। আমাদের সকলেরই এরকম সময় আসে যখন প্রতিবেশীদের প্রয়োজন হয়। তাঁদেরও আপনাকে প্রয়োজন হতেই পারে। আর যেহেতু প্রয়োজনের ব্যাপারটা পারস্পরিক, তাই ওঁদের থেকে দূরত্ব বজায় রাখা সম্ভব নয়। পরেরবার যখন উনি আপনার সঙ্গে দেখা করতে আসবেন, ওঁকে হাসিমুখে স্বাগত জানান। দরজায় দাঁড়িয়ে অল্প কথা বলুন। তবে বাড়ির ভিতরে আপ্যায়ন করবেন না। ছোটখাটো অজুহাত দেখাতে পারেন। যদি উনি কথা বলতেই থাকেন, তাহলে ইগনোর করুন। এমন কোনও বিষয় নিয়ে কথা বলতে শুরু করবেন না, যেটা শেষ হতে সময় লাগে। একে অপরের সঙ্গে কুশল বিনিময় করে আর দু’-চারটে সাধারণ কথাবার্তা বলেই কথোপকথন শেষ করে দিন। মনে রাখুন, আপনি যা করছেন, সেটা মোটেও রাগবশত বা ইচ্ছে করে করছেন না। বরং আপনার নিজস্ব কিছু প্রয়োজনের তাগিদে করছেন।



প্রাক্তন প্রেমিকের সঙ্গে সাক্ষাতে

বিশেষ টিপস

- হঠাৎ যদি আগের প্রেমিকের সঙ্গে দেখা হয়ে যায়, তাহলে হাসিমুখেই কথা বলুন। যদি তাঁর সঙ্গে কোনও তিক্ততার অতীত থাকেও, সেটা ভুলে বন্ধুত্বের দিকে পা বাড়াতেই পারেন।
- যদি আপনার সঙ্গে আপনার বর্তমান প্রেমিক থাকে, তাহলে একে অপরের সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিন। চাইলে কোনও কফিশপে বসতেই পারেন। তবে এড়িয়ে না যাওয়াটাই এক্ষেত্রে বাঞ্ছনীয়।
- দু’জনের কাছেই একে অপরের প্রশংসা করুন। পাবলিক প্লেসে কোনও উত্তেজিত বাক্যবিনিময় এড়িয়ে চলতে এটাই শ্রেয়।

আমি একটি প্রাইভেট কোম্পানিতে কাজ করি। আমার কিছু সহকর্মী বেশ ঈর্ষাপরায়ণ। আমার ব্যাপারে বেশি কৌতূহলীও বটে। কী করব?

সুস্মিতা, আলিপুর

যদি কেউ আপনার কোনও বিষয়ে হিংসে করেন, তাহলে বুঝতে হবে আপনার মধ্যে এমন কিছু আছে, যা তাঁর মধ্যে নেই। আপনার দুর্বল জায়গা নিয়ে কেউ হিংসে করে না, বরং আপনার স্ট্রং পয়েন্টগুলোই তাঁদের ঈর্ষার কারণ। এ ধরনের ঈর্ষাপরায়ণ সহকর্মীদের যথাসম্ভব ইগনোর করে নিজের কাজে মন দিন। বেশি এঁদের নিয়ে মাথা ঘামালে নিজের কাজের প্রতি ফোকাসটাই নষ্ট হয়ে যাবে। তবে যদি কেউ আপনার ব্যাপারে কোনও মিথ্যে বা কুরুচিকর মন্তব্য প্রচার করেন, তাহলে অবশ্যই নিজের সমর্থনে মুখ খুলুন। অফিস পলিটিক্সের ব্যাপারে চোখ-কান খোলা রাখুন। সহকর্মীদের গসিপ শুনতে পারেন। তবে ভুলেও নিজে গসিপ করবেন না। অফিসে যাঁরা আপনাকে পছন্দ করেন, তাঁদের সঙ্গে সুসম্পর্ক রাখুন। যাঁরা আপনাকে পছন্দ করেন না, তাঁদের প্রতি সহানুভূতিশীল হতেই পারেন। প্রয়োজনে তাঁদের সাহায্য করতে পারেন। তাঁদের কাজের ছোটখাটো প্রশংসাও করতে পারেন। এতে আপনার প্রতি তাঁদের নেগেটিভ ফিলিং অনেকটাই কেটে যাবে। আর এত কিছুতেও কাজ না হলে, সরাসরি এইচআর ম্যানেজার বা আপনার বসের সঙ্গে কথা বলুন।

অলঙ্করণ: সমরজিৎ রজক
প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in-এ


New Age
Brides
Wedding Collection
tbz®
The original since 1864
TRIBHOVANDAS BHIMJI ZAVERI
SHRIKANT ZAVERI GROUP



শুধু সান প্রোটেকশনই নয়, সানগ্লাস এখন স্টাইল স্টেটমেন্টও বটে। ওয়াইড ফ্রেমড থেকে শুরু করে চিরন্তন এভিয়েটর, নানা ধরনের সানগ্লাসের স্টাইল বুক।

সান অ্যান্ড শেড

লাইট ব্রাউন টোনের স্কোয়্যারিশ আই ওয়্যার। পিচ-পিঙ্ক রিমলাইনে গোল্ডেন ডটস।

সানগ্লাস: ফারলা, কোয়েস্ট মল
ফোন: ৪০০০৪৬৪১



ডিপ ব্রাউন টোনের ওয়েফেরার সানগ্লাস। ইউনিক ব্রাইট রেড রিমলাইন। তার সঙ্গে মানিয়ে বোল্ড রেড লিপস।

সানগ্লাস: ফারলা, কোয়েস্ট মল



রেড টিন্টের সানগ্লাস। ব্রাউন রিমলাইন। ইনার রিমলাইনে লাইল্যাক শেড। কনট্রাস্টিং টেম্পল। মস গ্রিন বেসে অ্যানিমাল স্কিন প্রিন্ট।

সানগ্লাস: ফারলা, কোয়েস্ট মল



ব্রাউন টোনের

ক্যাজুয়াল বাট ট্রেন্ডি

আই ওয়্যার।

সিলভার রিমের

ওভাল এভিয়েটর

অলওয়েজ় স্টাইলিশ।

সানগ্লাস: মাইকেল
করস, কোয়েস্ট মল
ফোন: ২২৮৭০৮৮৩



ব্রাউন টোনের

ওভারসাইজ়ড

ফ্রেমের সানগ্লাস।

একই কালার

প্যালেটের ডুয়াল

শেডের রিমলাইনে।

টেম্পলে লাইট

গোল্ডেন টাচ।

সানগ্লাস: মাইকেল করস, কোয়েস্ট মল


RANGOLI®
rangoliindia.com
সেজে ওঠো
ভালোবাসার
আলপনায়
WEXINC
rangoliindia
rangoli_india
rangoliind
Kolkata
Park Street
P 033 4007 1717
Bangalore
Jayanagar 4th Block
P 080 4153 0101
Chennai
Nungambakkam High Road
P 044 2822 0287
Hyderabad
Banjara Hills | Dilsukhnagar | Jubilee Hills | Kukkatpally
P 040 6613 0101



কফি ব্রাউন

রঙের রিমে ডার্ক

ব্রাউন গ্লাস।

ক্যাটস আই এই

শেডটির বিশেষত্ব

রিমলাইনে

স্টিল ফিনিশ।

সানগ্লাস: মাইকেল
করস, কোয়েস্ট মল

মডেল: বিবৃতি
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
ছবি: সোমনাথ রায়



প্লে উইথ প্লিটস

ডিজ়াইনার
রং, ফ্যাব্রিক, ডিজ়াইনের
জ্যোতি
অনন্য সমন্বয়। মাল্টিপল
সচদেব
প্লিটস আর টেক্সচারিংয়ের
আইয়ার-এর
অভিনব প্রেজ়েন্টেশন।
কালেকশন।



আই হ্যাভ প্লেড উইথ আ লট অফ প্লিটিং
অ্যান্ড টেক্সচারিং অ্যারাউন্ড দি
নেকলাইনস। মাই গারমেন্টস আর ইজ়ি টু ওয়্যার।
ক্লাসিক অ্যান্ড কনটেম্পোরারি।



উজ্জ্বল লাল প্লিটেড লং ড্রেস। স্লিটেড স্লিভস আপ উপরের অংশে গোল্ডেন এম্বেলিশমেন্ট।
(বাঁদিকের পাতা)

◀ জলপাই সবুজ স্লিভলেস ড্রেস। স্ট্রেচ নেটের এই লং ড্রেসে প্লিটস আর নেকলাইনে একই কালার প্যালেটের অভিনব টেক্সচারিং। ইজ়ি টু ওয়্যার।
(ডানদিকের পাতা)



প্যাস্টেল শেডের ফ্লোর লেংথ ড্রেস। নীচের অংশে শিয়ার গোল্ডেন নেট। জর্জেটের ড্রেসে গোল্ডেন ফ্লোরাল অ্যাপ্লেকে। হাই নেকলাইনে মাল্টিপল প্লিটস।



ড্রেসের সামনের অংশে ফাইন প্লিটস। স্লিভসের সঙ্গে কেপ লাইক এক্সটেনশন। মিনিমাল মেক-আপে পারফেক্ট। সামার ওয়্যারের দুর্দান্ত নিদর্শন।

মাইল্ড ভ্যানিলা রঙের ফ্লোর লেংথ স্লিভলেস ড্রেস। টেক্সচারিং নিয়ে এক্সপেরিমেন্ট করা হয়েছে। স্ট্রেচড নেটের এই

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: নবীন দাস
ফোন: ৯৮৩১২৩৩৬১৮
পোশাক: জ্যোতি সচদেব আইয়ার
ফোন: ৮০১৭০২২৫২২
ছবি: স্বরূপ দত্ত



Leggings for...Anytime...Anywhere...
100+ COLOURS
LUX®
Ly LEGGINGS
From the house of LUX
An ISO 9001:2008 Certified Company
Govt. Certified STAR EXPORT HOUSE
ASIA'S MOST PROMISING BRAND - 2013
MASTER BRAND 2013
www.luxinnerwear.com



ক্লাসিক ফুশিয়া

কোন পোশাক মানাবে, কোনটা আউটডেটেড বুঝতে পারছেন না? আপনাকে গাইড করছেন বিশিষ্ট ফ্যাশন ডিজ়াইনার তরুণ তহলিয়ানি।

আমি শাড়ি পরতে খুব ভালবাসি। আর ফুশিয়া আমার সবচেয়ে প্রিয় রং। সামনেই বন্ধুর বিয়ে আছে। বিভিন্ন অনুষ্ঠানের জন্য শাড়ি পরব ঠিক করেছি। কীভাবে সাজলে ভাল লাগবে জানতে চাই। আমার বয়স ২৪ বছর, গমরঙা কমপ্লেকশন।

শ্রেয়সী, ই-মেল মারফত

বিয়ের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে শাড়ি আইডিয়াল অপশন। আর



তসর শাড়িতে মুঘল নকশা

রেশম শাড়িতে জরি বর্ডার



তোমার নতুন Fashion Ramp
www.unishkuri.in
এসে গেল তোমার প্রিয় ম্যাগাজ়িন উনিশ কুড়ি, ওয়ার্ল্ড ওয়াইড ওয়েবে। তাই লেটেস্ট ফ্যাশন-স্টাইল জানতে পেজ থ্রি না উল্টে চলে এসো www.unishkuri.in-এ। জমে ওঠো দেদার আনন্দে।
১৯ উনিশ কুড়ি ২০
Social With Us
Peer Factor
Celebrity Chat
Mon Manage
Sexpert
Fashion and Style
Post PIC For opinion
Style-O-Meter
Sajuguju
Saj Suggestion
Hi Guys
Career
Expert Chat On Career
Career
Career Counselling
Entertainment
<Gaming/>
Khude Parda
Parda Faash
Gossip
Commentry Box
Soundtrack
All Rights Reserved by ABP Pvt Ltd.
Privacy Policy
Look @ me । সাজুগুজু । বার্তা Zzz... । সাজ Suggestion । Celeb Slam । মন Manage । Not Fat । কেরিয়ার
bates



যেহেতু আপনার পছন্দের রং ফুশিয়া, সেহেতু বলব সেই রঙেরই বিভিন্ন শাড়ি পরুন। রেশম আর মটকার মিশ্রণে শাড়ি পরতে পারেন। হালকা আবার গর্জাস। রেশম শাড়িতে ঘিচা বর্ডারও দেখতে ভাল লাগে। তসর শাড়িতে রেশম ধুপিয়ান বর্ডারের এখন খুব চল। ফুশিয়া বর্ডারের সঙ্গে কনট্রাস্টিং বডি কালার দারুণ লাগে। আলাদা স্টাইলিং করুন।

মডেল: সৌরসেনী
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
শাড়ি: সাহা টেক্সটাইল কুটির শিল্প উদ্যোগ, বারাসাত
ফোন: +৯১৯৩৩১৮৪৯৫৯২, ০৩৩ ২৫৫২১৫৯৫
গয়না: করিশমা, নিউমার্কেট
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

ফুশিয়া শাড়িতে
মণিপুরী কাজ

খাবার ভাল রাখুন

সময়ের অভাবে এখন প্রতিদিন বাজার যাওয়া সম্ভব নয়। তাই একসঙ্গেই দু’-তিনদিনের বাজার করতে হয়। রইল বাজার করার পর সবজি আর রান্নার পর অতিরিক্ত খাবার স্টোর করার গাইডলাইন।



ফল, সবজি বাজার থেকে আনার পর প্রথমে পরিষ্কার করে ধুয়ে শুকনো করে নিন। তারপর জ়িপলক ব্যাগে ভরে ফ্রিজে স্টোর করুন, অনেকদিন তাজা থাকবে। লেটুস, পালং শাক পরিষ্কার করে প্লাস্টিকের ব্যাগে ভরে ফ্রিজে স্টোর করুন। এতে সবজির আর্দ্রতা ও পুষ্টিগুণ বজায় থাকবে। সপ্তাহখানেক ফ্রেশ থাকবে। কাঁচালঙ্কা বেশি কিনলে প্রায়শই পচে নষ্ট হয়ে যায়। কাঁচালঙ্কা বাজার থেকে কেনার পর ধুয়ে শুকনো করে মুছে নিন। তারপর বোঁটা ছাড়িয়ে নিন। কাঁচের শিশিতে স্টোর করুন। ফ্রিজেও রাখতে পারেন। অথবা কাঁচালঙ্কার মাঝখান থেকে সামান্য চিরে এতে নুন-হলুদ মাখিয়ে রোদে শুকিয়ে নিয়ে স্টোর করুন। ভাল থাকবে। কারিপাতা এমনি রেখে দিলে শুকিয়ে যায়, স্বাদও নষ্ট হয়ে যায়। তাই কারিপাতা ধুয়ে নিন। তারপর সামান্য তেলে মুচমুচে করে ভেজে গুঁড়ো করে এয়ারটাইট বোতলে ভরে রাখুন। বেশ কয়েকদিন তাজা থাকবে। লঙ্কাগুঁড়ো, জিরেগুঁড়ো, ধনেগুঁড়ো শুকনো খোলায় ভেজে এয়ারটাইট কন্টেনারে স্টোর করুন। বেশিদিন তাজা থাকবে। পনির কিছুটা ব্যবহার করার পর বাকি অংশ ব্লটিং পেপারে মুড়ে ফ্রিজে রাখুন। পনির সহজে নষ্ট হবে না, আবার নরমও থাকবে। নারকেলের মালা একসঙ্গে পুরোটা লাগে না। অর্ধেক নারকেলের মালা ফ্রিজে রাখার সময় সামান্য নুন মাখিয়ে রাখুন। বেশ কিছুদিন ফ্রেশ থাকবে। আদা-রসুন বাটা বেশি হয়ে গেলে সামান্য নুন ও তেল মিশিয়ে স্টোর করুন। বেশ কয়েকদিন ধরে ব্যবহার করতে পারবেন। এক টুকরো সৈন্ধব লবণ ঘিয়ের শিশির মধ্যে রেখে দিন। এতে ঘি বেশি দিন টাটকা থাকবে, স্বাদেরও পরিবর্তন হবে না। দুধ ঠিক সময় মতো গরম না করলে অনেক সময় কেটে যায়। দুধের মধ্যে কয়েকফোঁটা সরষের তেল দিলে দুধ যখনই ফোটানো হোক না কেন দুধ কাটবে না। ডিম ভাল রাখতে ফ্রিজে রাখার আগে লেবুর রস মেশানো জলে ডুবিয়ে রাখুন। কাঁচা মাছ ফ্রিজে স্টোর করবেন না। মাছ ভাল করে ধুয়ে লেবুর রস মাখিয়ে কিছুক্ষণ রেখে দিয়ে ভেজে নিন। তারপর এয়ারটাইট কন্টেনারে ভরে ফ্রিজে স্টোর করুন। মাছ বেশ কিছুদিন ভাল থাকবে। গরম খাবার ফ্রিজে রাখবেন না। ঠান্ডা হয়ে রুম টেম্পারেচারে এলে তবেই ফ্রিজে রাখুন।



হাত, পা



ও পিঠের যত্ন

মুখের বা চুলের যত্ন নিলেও অনেকসময় ক্লান্তি বা সময়ের অভাবে হাত, পা, ঘাড় বা পিঠের ত্বকের যত্ন নেওয়া সম্ভব হয়ে ওঠে না। রইল ত্বকের অবহেলিত অংশের যত্নের গাইডলাইন।

রূপচর্চা মানেই শুধু মুখ বা চুলের যত্ন নয়। হাত, কনুই, ঘাড়, পিঠ, হাঁটু— শরীরের এই অংশগুলোরও কিন্তু যথাযথ পরিচর্যা প্রয়োজন। মুখে একটা ব্রণ হলে বা চুলে একটু খুশকি হলে আমরা সেটা নিয়ে চিন্তা করি। কিন্তু হাত বা কনুইয়ের কালো দাগ বা পিঠে সানট্যানের সমস্যা নিয়ে কিন্তু আমরা ততটা ভাবি না। আসলে অফিসে কাজের চাপ, বাচ্চার স্কুল, সংসারের হাজারও ঝক্কি সামলে নিজের জন্য আলাদা করে তেমন আর সময় থাকে না। যদিও বা একটু সময় বার করে মুখে ক্লেনজ়িং, টোনিং বা ময়েশ্চারাইজ়িং করলেন কিন্তু কনুই, হাত, পা, পিঠ— এগুলোর জন্য আর আলাদা করে সময় বার করা হয় না। কিন্তু নিজেকে সুন্দর দেখাতে হাজারও ব্যস্ততার মধ্যেও কিন্তু একটু সময় বার করে এগুলোরও যথাযথ যত্ন নিতে হবে। অনেকেরই ব্যস্ত শিডিউলে পার্লারে গিয়ে পেডিকিওর, ম্যানিকিওর বা বডি মাসাজ করার সময় থাকে না। তাতে চিন্তার কিছু নেই। বাড়িতেই সম্পূর্ণ ঘরোয়া উপায়ে অতি সাধারণ কিছু জিনিস দিয়েই শুরু করতে পারেন রূপচর্চা। আর সময়ও লাগবে না বিশেষ। তাহলে আর অবহেলা না করে, আজ থেকে মেনে চলুন কয়েকটি বেসিক স্কিন কেয়ার রুটিন।



হাতের যত্নে

হাতের ত্বক রুক্ষ ও খসখসে হলে অলিভ অয়েল, নুন একসঙ্গে মিশিয়ে হাতের তালুতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। স্ক্রাবার হিসেবে এটি দারুণ কাজ করবে। মাসাজের পর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এতে ত্বকের মরা কোষ দূর হয়ে যাবে ও হাতের ত্বক মসৃণ হবে। হাতের যত্নে আরও কিছু ঘরোয়া পদ্ধতিও ট্রাই করতে পারেন। সমপরিমাণে গোলাপ জল, গ্লিসারিন ও লেবুর রস মিশিয়ে বোতলে ভরে রাখুন। হ্যান্ড লোশন হিসেবে এই মিশ্রণ দারুণ কাজ করবে। স্নানের আগে দুধের সর, আটা ও সামান্য গ্লিসারিন একসঙ্গে মিশিয়ে হাতে ভাল করে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ভিজে হাতে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। স্নানের পরেই বডি লোশন ব্যবহার করুন। ত্বক নরম হবে। রাত্রে শুতে যাওয়ার আগে হাতে নাইট ক্রিম লাগান। হাতের চেটোয় অবশ্যই ক্রিম লাগাবেন। আঙুল থেকে কবজির দিকে সার্কুলার স্ট্রোকে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন।

ঘাড়ের কালো দাগ কমাতে

একটা ডিমের সাদা অংশ, দু'টেবলচামচ দই, দু'চা-চামচ মূলতানি মাটির সঙ্গে এক চা-চামচ মধু ও সামান্য বেকিং সোডা মিশিয়ে ঘাড়ে লাগিয়ে নিন। ২০ মিনিট পর হালকা হাতে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। ঘাড়ের কালো দাগছোপ দূর করতে এর জুড়ি নেই।

কনুইয়ের ত্বক মসৃণ রাখতে

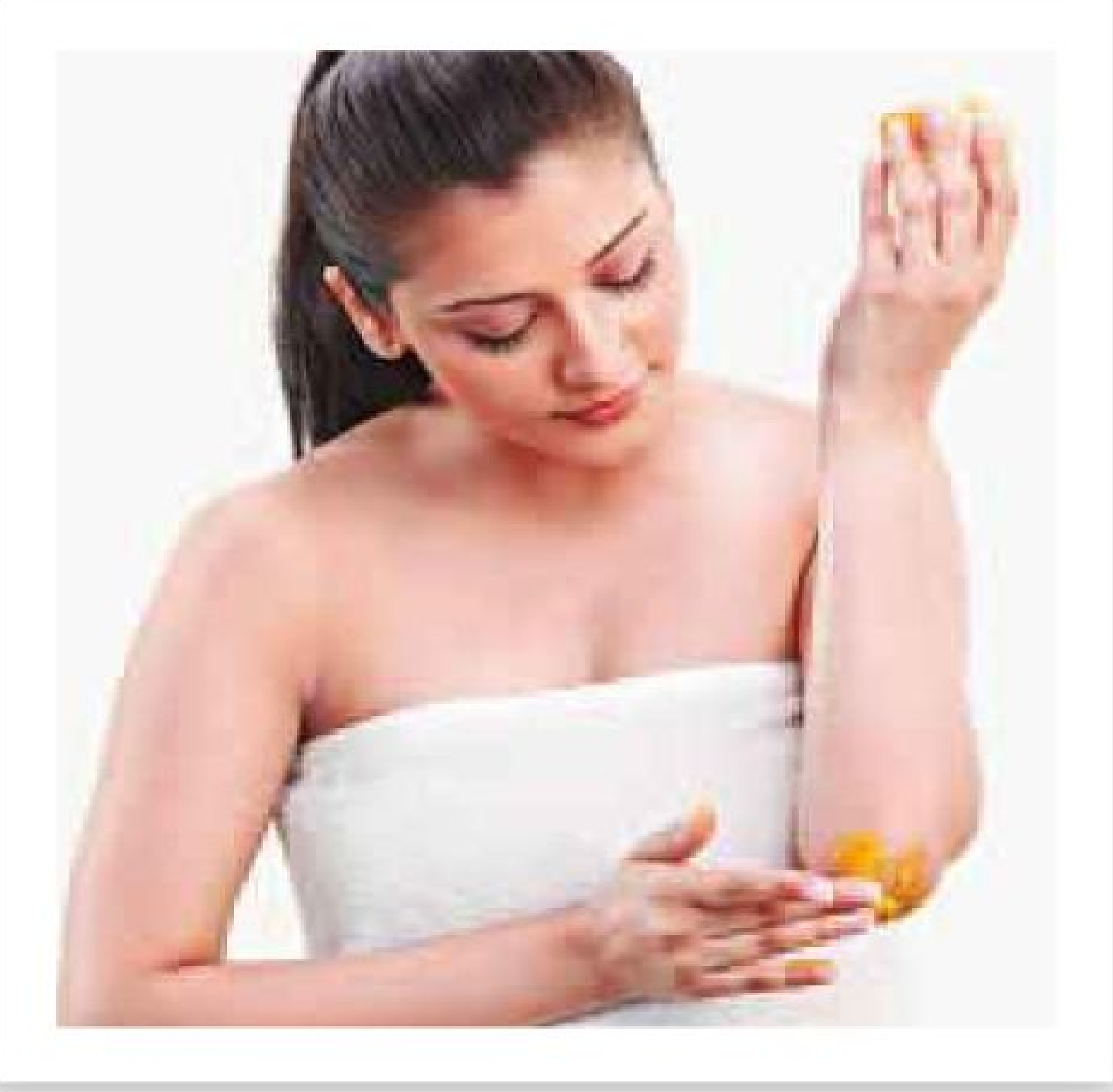
কনুইয়ের কালো দাগ দূর করতে বেসন, দই, হলুদ মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে কনুইতে লাগান। আধশুকনো হলে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। এই পেস্ট ক্লেনজ়ার হিসেবে দারুণ কাজ করে। কনুইয়ের ত্বক মসৃণ হবে, সঙ্গে জেল্লাও বাড়বে।


LAKMÉ PERFECT
REINVENT
For updates, follow us on www.facebook.com/Lakme @ILoveLakme and http://www.lakmeindia.com



পান
রেডিয়েন্স
যা সত্যিই
র‍্যাম্প্ রেডি
এবার এল প্রথম পলিশিং সিরাম
নিবেদনে ল্যাক্মে পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স
ল্যাক্মে পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স সিরাম’এর দৌলতে সারাবিশ্বই এখন হয়ে উঠতে পারে আপনার নিজস্ব র‍্যাম্প্। এর এক্সপার্ট – রেকমেন্ড অনন্য ফর্মুলেশন আপনার স্কিন টোন সংশোধন ক’রে এনে দেয় এক দীপ্ত, রেশমী অনুভূতি। তাহলে এবার এগিয়ে আসুন আর আপনার রূপের আভায় সবার চোখ ধাঁধিয়ে দিন – কারণ এখন থেকে, আপনি সবসময়েই থাকবেন ‘র‍্যাম্প্ রেডি’!
নতুন
LAKMÉ
PERFECT RADIANCE
INTENSE WHITENING™
SERUM
DAILY SALON BOOST™
RADIANCE
স্যালঁ’র দক্ষতা
স্কিনকেয়ার’এর সমাধান
পেশাদার মেকআপ
“পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স-এর গুণে আপনি সুপারমডেলের মতো দীপ্ত কম্প্লেক্শন পেতে পারেন কয়েকমিনিটের মধ্যেই।”
নাতাশা নিশ্চল, ল্যাক্মে বিউটি এক্সপার্ট।
ল্যাক্মে পার্ফেক্ট রেডিয়েন্স র‍্যাম্প্ রেডি রিচুয়াল’এর অভিজ্ঞতা অর্জন করুন আপনার কাছের ল্যাক্মে স্যালঁ’তে।
Publicis Ambience/BLPR/9069080

১ হলুদগুঁড়ো ও দই মিশিয়ে কনুইতে লাগান। স্ক্রাবার হিসেবে দারুণ।



২ লেবুর রস ও চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে আন্ডারআর্মে লাগান।



পিঠের যত্ন

পিঠে সানট্যান, ব্ল্যাকহেডস, স্পট, ব্রণর সমস্যা ভালই থাকে। এসব সমস্যার হাত থেকে মুক্তি পেতে পিঠের যত্ন নেওয়া একান্ত জরুরি। স্নানের আগে তিল তেল মাসাজ করুন। এতে ডার্কপ্যাচের সমস্যা কমবে। চালেরগুঁড়োর সঙ্গে দই মিশিয়ে বডি স্ক্রাব তৈরি করে নিন। লম্বা হ্যান্ডেলের ব্রাশে এই মিশ্রণ লাগিয়ে পিঠে ব্রাশ করুন। তারপর ধুয়ে ফেলুন। মরা কোষ তো ঝরে পড়বেই, সঙ্গে ত্বক উজ্জ্বল হবে। ব্ল্যাকহেডস কমাতেও এই স্ক্রাবের জুড়ি নেই।

হাঁটুর কালো দাগ কমাতে

হাঁটর কালো দাগের হাত থেকে মুক্তি পেতে পাকা কলা ভাল করে চটকে নিন। এরসঙ্গে ময়দা, লেবুর রস মিশিয়ে হাঁটুতে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ভিজে হাতে আস্তে আস্তে কিছুক্ষণ ঘষুন। তারপর জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে দেখবেন দাগ আস্তে আস্তে উধাও হয়ে গেছে। এর পাশাপাশি আলু পাতলা করে কেটে নিয়ে হাঁটুতে ঘষুন। নিয়মিত লাগালে হাঁটুর কালোদাগ অনেক কমবে। রোজ রাতে শুতে যাওয়ার আগে লেবুর রস বা হলুদ ও লেবুর নির্যাসযুক্ত যে কোনও ভাল ক্রিম হাঁটুতে মাসাজ করন। ত্বক নরম থাকবে, সঙ্গে কালোভাব দূর হবে।

পিঠে ওটমিলের সঙ্গে দই, ডিমের সাদা অংশ ও লেবুর রস মিশিয়ে লাগান। সানট্যানের সমস্যা কমবে।

পা ও গোড়ালির যত্নে

পা ও গোড়ালির ত্বক নরম রাখার জন্য স্নানের আগে পায়ে তিলের তেল কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। এর পাশাপাশি দু'-তিন চা-চামচ চালেরযগুঁড়োর সঙ্গে এক টেবলচামচ মধু ও সামান্য অ্যাপেল সিডার ভিনিগার মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে নিন। গোড়ালি ও পায়ের পাতায় লাগিয়ে হালকা হাতে কিছুক্ষণ ঘষুন। এতে গোড়ালির মরা কোষ ও ধুলোময়লা চলে যাবে। কিছুক্ষণ রেখে ধুয়ে ঈষদুষ্ণ জল দিয়ে ধুয়ে নিন। পা ফাটার সমস্যা দূরে থাকবে। পাকা কলা ভাল করে চটকে নিন। সামান্য নারকেল তেল ও দুধের সর মিশিয়ে ঘন পেস্ট তৈরি করে গোড়ালিতে লাগান। ১০ মিনিট পর ধুয়ে ফেলুন। কলা ও দুধ গোড়ালিকে ময়েশ্চারাইজ় করবে। ফাটা গোড়ালির সমস্যার সমাধান হবে।

দিনেরবেলা বাড়ি থেকে বেরনোর আগে মুখ ও গলার সঙ্গে সঙ্গে ঘাড়, গলা ও হাতে অবশ্যই সানস্ক্রিন লাগাবেন। এতে সানট্যানের সমস্যা অনেক কমবে।

ডার্ক আন্ডারআর্মের সমস্যায়

প্রতিদিন স্নানের সময় ভাল করে আন্ডারআর্ম পরিষ্কার করুন। আন্ডারআর্মের ত্বক খুব সেনসিটিভ ও পাতলা হয়, তাই শেভিং না করাই ভাল। শেভিংয়ের পরিবর্তে ওয়্যাক্সিং করুন। আন্ডারআর্মের কালো দাগ দূর করতে লেবু অর্ধেক করে কেটে মোটা দানার চিনির সঙ্গে মিশিয়ে বেশ কয়েকবার সার্কুলার মুভমেন্টে ঘষুন। নিয়মিত লাগালে কালো দাগ কমে যাবে।



মডেল: সম্রাজ্ঞী
মেক-আপ: সন্দীপ নিয়োগী
ফোন: ৯৮৩০১৩৬৫৩৪
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



ফুড খেতেই থাকেন, তা হলে কিন্তু এক্সারসাইজ় করেও লাভ হবে না। কিন্তু যদি ক্রেভিং কন্ট্রোল করতে পারেন, তা হলে এক্সারসাইজ় ওয়েট লস জার্নিতে পজ়িটিভ ক্যাটালিস্টের কাজ করবে। এবার আসি আমার তুরুপের তাসে। নামটা কেটলবেল সুইং। যদি আপনার জিমে কেটলবেল নিয়ে এক্সারসাইজ়ের অপশন না থাকে, তা হলে জানবেন আপনি বেশ খানিকটা পিছিয়ে পড়েছেন। কেটলবেল আদতে হ্যান্ডলসমেত লোহার বল। এই লোহার বল সামনে পিছনে সুইং করাই কেটলবেল সুইং। হিপ মাসল থেকে ফোর্স জেনেরেট করে সুইং করতে হয়। এই একটি মাত্র এক্সারসাইজ়ই ৯৯টা এক্সারসাইজ়ের সমান। কারণটা একটু বিস্তারে আলোচনা করা যাক।

■ **স্ট্রেংথ:** শরীরের নিম্নাংশের বড় মাংসপেশির অন্তর্নিহিত শক্তিকে চালিত করে সুইং। এই মাংসপেশি শক্তিশালী না হলে কোনওরকমের অ্যাথলেটিক অ্যাক্টিভিটি করা প্রায় অসম্ভব।

■ **কার্ডিও:** এক সেট সুইং করলেই দেখবেন হার্ট রেট সাংঘাতিক বেড়ে গেছে। ১৯০ বিট প্রতি সেকেন্ড পর্যন্ত হার্টরেট পৌঁছতে পারে। এই এক্সারসাইজ় করার পর শরীরের তাপমাত্রা ও হার্ট রেট কমতে অনেকটা সময় নেয়। তার মানে এক্সারসাইজ় শেষ হওয়ার পরও ফ্যাট বার্নিং প্রসেস চলতে থাকে।

■ **ফ্যাট লস:** পরীক্ষা করে দেখা গেছে এক সেট সুইং করলে প্রতি মিনিটে ২০ ক্যালরি পর্যন্ত কমতে পারে। তা হলেই নিজেরাই হিসেব করে দেখুন এক ঘণ্টা এক্সারসাইজ় করা মানে ১২০০ ক্যালরি বার্ন করা।

■ **টোনড বডি:** ডাম্বেল নিয়ে হাই রিপিটেশন অ্যারোবিক এক্সারসাইজ় করলেও শরীর এত টোনড হয় না, যত এক সেট সুইংয়ে হতে পারে।

■ **গ্রিপ স্ট্রেংথ:** কেটলবেল নিয়ে এক্সারসাইজ় করতে থাকলে দিন দিন গ্রিপ করার ক্ষমতা আপনার বাড়বে।

■ **ব্যাক পেন:** সুইং পিঠের মাংসপেশির শক্তি বাড়ায়, ফলে পিঠ ব্যথার সমস্যায় এই এক্সারসাইজ় ম্যাজিকের মতো কাজ করে।

তা হলে বুঝতেই পারছেন কেন কেটলবেল সুইং একাই একশো। সুইংয়ের পর যদি কোনও এক্সারসাইজ় একইরকম ফল দেয় তা হলে কেটলবেল স্কোয়াট। সুইং আর স্কোয়াট যদি ট্রেনিং প্রোগ্রামে কম্বাইন করতে পারেন, তা হলে হলফ করে বলছি, ব্লোটর্চ দিয়ে মোম পোরাতে যতটা সময় লাগবে, ঠিক ততটাই সময় লাগবে কোমরের মাপ কমতে!

যোগাযোগ: ৯৮৩০০৩১৬৬৩, rambodoc@gmail.com

বেস্ট ফ্যাট বার্নিং এক্সারসাইজ়



কেটলবেল এক্সারসাইজ় নিয়ে বিশদে জানালেন অ্যাডভান্সড ল্যাপ্রোস্কোপিক ও বেরিয়াট্রিক সার্জন ডা. বি রামানা।

রোগা হতে সবাই চায়। সে আমরা যতই অস্বীকার করি না কেন, সুন্দর চেহারার আকাঙ্ক্ষা সবারই। পুরুষ নারী নির্বিশেষে সবাই চায় অন্যের চেখে সুন্দর হয়ে উঠতে। আর তার জন্যে ডায়েট করতে প্রায় সবাই এক পায়ে খাড়া। কেউ কেউ আবার এক কদম এগিয়ে জিমে মনোনিবেশ করেছেন। রোজ সকালে নিয়ম মতো হাঁটছেন। দৌড়চ্ছেন, বিকেল হলেই সাঁতার কাটতে যাচ্ছেন। এতে ফল পাওয়া যায় ঠিকই, কিন্তু যদি বলি এমন একটা তুরুপের তাস আছে যা খুঁজে পেলে খুব সহজেই কাঙ্ক্ষিত ফল পাবেন, তা হলে নিশ্চয় অবাক হবেন। আমি জানি আপনারা এতক্ষণে নানা রকম জল্পনাকল্পনা করে ফেলছেন। তবে আমি যেটার কথা বলব, খাটনি সেখানেও আছে, কিন্তু ফল পাওয়ার সম্ভবনা শতকরা একশো ভাগ। কিন্তু সেই বিষয়ে যাওয়ার আগে কিছু জিনিস মাথায় রাখতে হবে। দেখুন ওজন কমাতে গেলে খাওয়াদাওয়ার উপর নিয়ন্ত্রণ রাখতেই হবে। যাই করুন না কেন খাওয়ার উপর সংযম না রাখতে পারলে কোনও কিছুতেই লাভ হবে না। বেরিয়াট্রিক সার্জারির কথা অবশ্য আলাদা। যদি জাঙ্ক





গরমে অতিরিক্ত ঘামের সমস্যাই হোক কিংবা ফেসিয়াল হেয়ারের সমস্যা, যাবতীয় সমস্যা সমাধানে প্রয়োজন নিয়মিত যত্ন। ঘরোয়া উপায় জানাচ্ছেন রূপ বিশেষজ্ঞ শেহনাজ় হুসেন।

রূপচর্চার সাতসতেরো



■ আমার বয়স ৩৪ বছর। গরমকালে শরীরের অন্যান্য অংশের তুলনায় আমার মুখে খুব ঘাম হয়। যত দিন যাচ্ছে ততই দেখছি আমার ত্বক জেল্লা হারাচ্ছে। চটজলদি ঘরোয়া সমাধান জানালে খুব উপকৃত হব।

মধুমিতা ঘোষ, জলপাইগুড়ি

আপনার মুখে যেহেতু বেশি ঘাম হয় তাই শীতকাল ছাড়া বছরের অন্যান্য সময়ে ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করবেন না। সপ্তাহে অন্তত দু'দিন ফেসিয়াল স্ক্রাব ব্যবহার করুন। যে কোনও ভাল কসমেটিক্সের দোকানেই স্ক্রাবার কিনতে পেয়ে যাবেন। না হলে বাড়িতেও নিজেই ফেসিয়াল স্ক্রাব বানিয়ে নিতে পারেন। চালেরগুঁড়োর সঙ্গে সামান্য টক দই মিশিয়ে নিয়ে সারা মুখে (চোখের চারপাশ বাদে) লাগিয়ে নিন। হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। পাঁচমিনিট অপেক্ষা করে জল দিয়ে ধুয়ে ফেলুন। এর পাশাপাশি প্রতিদিন এক চা-চামচ মধুর সঙ্গে এক চা-চামচ পাতিলেবুর রস মিশিয়ে মুখে লাগান। দিনের যেকোনও সময়ে লাগাতে পারেন। ২০ মিনিট রেখে ধুয়ে ফেলুন। নিয়মিত লাগালে উপকার পাবেন।



■ আমার বয়স ২৪ বছর। আমার চুল ঘাড় অবধি লম্বা ও চকচকে। কিন্তু ভীষণ পাতলা। কীভাবে আমার চুলের গোছ বাড়বে?

রোহিণী বসু, সোদপুর

টকদই ও ডিম একসঙ্গে

ফেটিয়ে প্যাক তৈরি করে চুলে লাগিয়ে নিন। আধঘণ্টা পর শ্যাম্পু করুন। কিছুদিন করলে চুলের ভলিউম বাড়বে। হেনা ট্রিটমেন্ট করলেও উপকার পাবেন। আর প্রয়োজন সঠিক কোম্বিং। চুল আঁচড়ানোর সময় কয়েকটা কথা মাথায় রাখবেন। চুল অল্প ভিজে রয়েছে এরকম অবস্থায় মাথার উপর পুরো চুল তুলে ধরুন। তারপর চুলের গোড়া থেকে ডগার দিকে ব্রাশ করবেন। এতে চুলের ভলিউম বেশি দেখাবে। এতেও চুলে বাউন্স আসবে। চুল ঘন দেখাবে।

■ আমার বয়স ২২ বছর। আমার গায়ের রং মোটামুটি ফরসা। কিন্তু আমার ঠোঁট দিন দিন কালো হয়ে যাচ্ছে। দেখতে বিশ্রী লাগে। কী করব? ঘরোয়া উপায় জানালে ভাল হয়।

ঐন্দ্রিলা সেন, দমদম পার্ক

মুখ ধোওয়ার পরে বা স্নানের পর যখন ঠোঁট ভিজে থাকবে তখন নরম তোয়ালে দিয়ে ঠোঁট মুছে নিন। এতে ঠোঁটের মৃত কোষ দূর হয়ে যাবে। তবে খেয়াল রাখবেন, আমাদের প্রত্যেকেই ঠোঁটের ত্বক পাতলা ও কোমল হয়। তাই হালকা হাতে ঘষবেন। এর পাশাপাশি দুধের সরও ঠোঁটে লাগাতে পারেন। শুকিয়ে গেলে ভিজে হাতে ঘষে ধুয়ে ফেলুন। ইচ্ছে হলে দুধের সরের সঙ্গে কয়েক ফোঁটা মধুও মিশিয়ে নিতে পারেন। মধু ঠোঁট নরম রাখতে সাহায্য করবে। রাতে শুতে যাওয়ার আগে আঙুলে সামান্য আমন্ড অয়েল নিয়ে ঠোঁটে লাগিয়ে নিন। সারারাত লাগিয়ে রাখুন। এ ছাড়া দিনেরবেলা রোদে বাইরে বেরনোর আগে সানস্ক্রিনযুক্ত লিপ বাম ব্যবহার করবেন।

■ আমার বয়স ২৫ বছর। কিছুদিন ধরে লক্ষ্য করছি আমার ফেসিয়াল হেয়ার খুব বেড়ে গেছে। হরমোন টেস্ট করিয়েছি। কিন্তু হরমোনের কোনও সমস্যা নেই। কী করব?

অজন্তা বন্দ্যোপাধ্যায়, গড়িয়া

ফেসিয়াল হেয়ার রিমুভ করার জন্য কোনও ঘরোয়া পদ্ধতি নেই। তবে কয়েকটা ঘরোয়া টোটকা ট্রাই করতে পারেন। বাড়িতে চিনি, লেবুর রস, অল্প জল দিয়ে একটা ঘন পেস্ট বানিয়ে নিন। যে সমস্ত জায়গাগুলোতে হেয়ার গ্রোথ বেশি সেখানে ভাল করে লাগিয়ে নিন। শুকিয়ে গেলে ভিজে হাতে ঘষে ধুয়ে নিন। সপ্তাহে এক বা দু'দিন এটা ট্রাই করতে পারেন। এর পাশাপাশি হলুদগুঁড়ো দুধের সঙ্গে মিশিয়ে ফেস প্যাক তৈরি করে মুখে লাগিয়ে নিন। আধশুকনো হলে হালকা হাতে সার্কুলার মুভমেন্টে কিছুক্ষণ ঘষুন। নিয়মিত লাগালে আপনার ফেসিয়াল হেয়ার গ্রোথ আগের চেয়ে অনেক কমবে। তবে এতে কিন্তু আপনার ত্বকে হালকা হলুদ রং থেকে যাবে। অনেকক্ষেত্রে আবার কোনও ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসাবেও এই সমস্যা দেখা দিতে পারে। তাই একবার ডাক্তারের পরামর্শ নিন।

■ আমার বয়স ৩২ বছর। হাত ও পায়ের চামড়া খুব রুক্ষ। আমি নিয়মিত ময়েশ্চারাইজ়ার ব্যবহার করি। কিন্তু খুব একটা উপকার পাই না। ময়শ্চারাইজ়ার ছাড়া অন্য কিছু কি ব্যবহার করতে পারি?

মেঘলা সামন্ত, কসবা

স্নানের আগে হাতে ও পায়ে নিয়মিত তিল তেল লাগান। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। স্নানের সময় মাইল্ড গ্লিসারিন সাবান বা সোপ ফ্রি শাওয়ার জেল ব্যবহার করুন। অন্যান্য ধরনের সাবান ব্যবহার না করাই ভাল। সাবান ব্যবহার না করে তোয়ালে ভিজিয়ে শরীরে ঘষতে পারেন। এতে ময়লা উঠে যাবে এবং ত্বকও রুক্ষ হবে না। স্নান করার পর, ত্বক ভেজা থাকতে থাকতে হাতে ও পায়ে বডি লোশন লাগান। এতে ত্বকের ময়েশ্চার ব্যালেন্স বজায় থাকবে।

প্রশ্ন পাঠান: sananda@abp.in



স্নানের আগে হাতে ও পায়ে তিলের তেল লাগান। হালকা হাতে কিছুক্ষণ মাসাজ করুন। স্নানের পর ভেজা ত্বকে বডি লোশন লাগান। হাত ও পায়ের ত্বক কোমল হবে।



ত্বকে ফুটে ওঠা উচিত আপনার বয়স নয়, সৌন্দর্য।

বয়স বাড়লেই যে আপনাকে আর দেখতে সুন্দর লাগবে না, এমন নয়। এর জন্য আপনার দিক থেকে কিছু যত্ন নেওয়া প্রয়োজন ঠিকই তবে বয়সের ব্যাপারে ভ্রান্ত কিছু ধারণাকেও মাথা থেকে বের করে দেওয়া উচিত। নিচে সেইরকম কিছু ধারণার উল্লেখ করা হলো যেগুলি আপনার জানা দারকার।

ভ্রান্তি #1

"আমার বিশ্বাস, 30 পেরোলেই অ্যান্টি-এজিং ক্রিমের ব্যবহার শুরু করে দেওয়া উচিত।"

বাস্তব সত্য:

স্কিন-এজিং শুরু হয়ে যায় 25 বছর বয়স থেকেই যখন ত্বকে সূক্ষ্ম ভাঁজ ফুটে উঠতে থাকে। কালে কালে ওগুলি থেকেই বলিরেখা সৃষ্টি হয়।

ভ্রান্তি #2

"এজিং একটা প্রাকৃতিক ঘটনা। কাজেই ত্বককে বয়সের হাত থেকে রক্ষা করা আমার পক্ষে অসম্ভব।"

বাস্তব সত্য:

বয়স হওয়া আটকানো যায়না ঠিকই কিন্তু আপনার ত্বকের পক্ষে সঠিক প্রোডাক্টসমূহ ব্যবহার করে সেটাকে বিলম্বিত করা সম্ভব।

ভ্রান্তি #3

"যেসব মহিলাদের শুষ্ক ত্বক, একমাত্র তাদেরই বলিরেখার ভয় থাকে।"

বাস্তব সত্য:

শুধু শুষ্কতা নয়, রোদজনিত ক্ষতি, মানসিক চাপ, জীবনযাপনের অভ্যেসেও বলিরেখা দেখা দেয়। শুধু একটা ভালো ময়শ্চারাইজারই ত্বককে কমবয়সী দেখানোর পক্ষে যথেষ্ট নয়।

ভ্রান্তি #4

"আপনার ত্বকের জন্য সঠিক একটা প্রোডাক্ট খুঁজে পেলে, সেটা আর কখনো বদলাবেন না।"

বাস্তব সত্য:


আমাদের ত্বক সদাকর্মরত এবং নিত্য পরিবর্তনশীল। অতএব ত্বকের সমস্যা এড়াতে ত্বকের ধরণ ক্রমাগত পরীক্ষা করে যাওয়া দরকার, বিশেষত ঋতুবদলের সময়গুলিতে।



স্কিন কেয়ার এক্সপার্ট:
রেশমি শেট্টির অভিজ্ঞ পরামর্শ বয়স হওয়া প্রসঙ্গে:

প্রতিষেধের চেয়ে প্রতিরোধ বেশি কাজ দেয়। সময় থাকতে সঠিক উপায় অলম্বন করুন।

যেকোনো মহিলার কাছে সৌন্দর্যের চরম লক্ষ্য আর্দ্রতাযুক্ত ঝলমলে নিখাদ সুন্দর ত্বক। সেই লক্ষ্য সাধনে সফল হতে গেলে চাই দৈনন্দিন একটা অভ্যেস গড়ে তুলে নিষ্ঠাভ'রে সেটি পালন করে চলা, যেটা অ্যান্টি-এজিং প্রোডাক্ট সম্পর্কেও খাটে। সেরা ফল পেতে হলে একটা সঠিক ক্লেনজার এবং সঠিক রিপেয়ারিং ক্রিম ব্যবহারের অভ্যেস গড়ে তোলা খুবই জরুরি।




POND'S
age miracle
Cell ReGEN™ Day Cream SPF 15 PA++
FORMULATED BY POND'S INSTITUTE

Flair Bartending

শুধু ককটেল মিক্সিং নয়। বারটেন্ডিংকে তিনি নিয়ে গিয়েছেন প্রায় শিল্পের পর্যায়ে। বার কাউন্টারের পিছনে তাঁর জাগলিং পারফরমেন্সে মুগ্ধ অনেকেই। অ্যামি শ্রফ জানালেন তাঁর অভিজ্ঞতার কথা। শুনলেন মধুরিমা সিংহ রায়।

এই পেশায় আসতে হলে

■ যদি বারটেন্ডিংয়ের ব্যাপারে আপনার কৌতূহল থাকে, তাহলে এই পেশায় আপনি যথেষ্ট আনন্দ পাবেন। বারকাউন্টারে অন্য পেশাদারদের থেকে শেখার চেষ্টা করুন। তারপরে আপনি নিজের ইচ্ছে মতো মিক্সিং করুন।

■ শেখার ইচ্ছে থাকা জরুরি। প্রশ্ন করতে শিখতে হবে। আর নিজে কোথাও ভুল করলে, সেটা মেনে নিতেও জানতে হবে।



আমি যেমন খুব তাড়াতাড়ি কোনও কাজে উৎসাহ হারিয়ে বোরড হয়ে যেতে পারি, তেমনই আবার কোনও কাজ আমায় প্রচন্ড উত্তেজিতও করে তুলতে পারে। আর ছোটবেলা থেকেই আমার হাত দু'টো কিছু করার জন্য ছটফট করত। তখন অবশ্য ভাবিনি ভবিষ্যতে এই দুই হাতের জাদুই আমার পেশা হয়ে উঠবে! খেলাধুলো করতে ভালবাসতাম। আর সবসময় নিজেকে খুশি রাখার চেষ্টা করে যেতাম। ধীরে ধীরে বিভিন্ন জাগলিং আর্টস যেমন কনট্যাক্ট জাগলিং, ডেভিল স্টিকস আমায় টানতে শুরু করল। জাগলিংয়ের নতুন নতুন স্টাইল আর নতুন প্রপস বেশ ভাল লেগে গেল। এই পেশায় খুঁজে পেলাম স্বতঃস্ফূর্ততা। বারটেন্ডিংয়ে আসা বোধহয় এই 'ফ্লেয়ার'-এর কারণেই। ককটেল মিক্সিংয়ের বাইরে জাগলিংয়ের নানা স্টাইল নিয়ে পরীক্ষানিরীক্ষা করাটা প্রায় নেশায় পেয়েছিল। ছোটবেলায় আমি পড়াশোনায় মোটেও ভাল ছিলাম না। ডিসিপ্লিনডও ছিলাম না। তবে খেলাধুলো আর একস্ট্রা কারিকুলার অ্যাক্টিভিটিতে বরাবরই খুব উৎসাহ ছিল। আর সেগুলোর অধিকাংশই ছিল স্টেজ বেসড। তবে আমি পড়াশোনা করতাম মেয়েদের স্কুলে। আর সেখান পড়াশোনার থেকে খেলাধুলোকে বেশি গুরুত্ব দেওয়ার মতো লোক খুঁজে পাওয়া দুষ্কর ছিল! এর ফলে বাড়িতে আমার উপর চাপ ছিল যথেষ্ট। মাঝেমধ্যে চাপ সামলাতে না পেরে আমি বেশ প্রতিবাদীও হয়ে উঠতাম! আসলে আমার বাবা তাঁর দুই মেয়েকে নিয়ে সবসময় চিন্তিত থাকতেন। আমরা দু'জন ছিলাম ওঁর কাছে সবকিছু। তাই এতকিছু সত্ত্বেও বাবা আমায় স্বাধীনভাবে কেরিয়ার বেছে নিতে বলেছিলেন। তাই আমার পরিবারের সমর্থন আমি পেয়েছি বরাবরই, এটা বলাই যায়। বার বা হোটেল বা কোনও পার্টি স্পটে বারটেন্ডিং আমায় এখন আর খুব একটা টানে না। তবে ফ্লেয়ার জিনিসটার প্রতি আকর্ষণ একটুও কমেনি! আমার তো মনে হয়, বারটেন্ডিংয়ের বাইরে অন্য পেশাতেও ফ্লেয়ারের কদর আরও বাড়া উচিত। বারটেন্ডিং তো শুধুমাত্র ককটেল মিক্সিংয়েই আটকে নেই। এরসঙ্গে নিজস্ব স্টাইল তৈরি করাটাও এখানে খুব জরুরি। আমারও নিশ্চয়ই নিজস্ব একটা স্টাইল আছে। কিন্তু সেটাকে ভাষায় ব্যাখ্যা করা খুব কঠিন! যেহেতু এই পেশায় রোজই নতুন নতুন লোকের সঙ্গে ইন্টারঅ্যাক্ট করতে হয়, তাই আপনার ব্যক্তিত্ব ও ব্যবহার তাঁদের উপর প্রভাব ফেলতে বাধ্য। জরুরি নয় যে, সবসময় অতিথিদের সামনে মুখে হাসি ঝুলিয়ে ঘুরে বেড়াতে হবে বা তারা যা বলবেন সেরকমটাই করতে হবে। তবে, তাঁদের সঙ্গে স্বাভাবিকভাবে মিশতে পারলে আখেরে আপনারই লাভ। ককটেল মিক্সিংয়ের সময় গেস্টদের পছন্দের কথা মাথায় রাখতেই হয়। তাঁদের পছন্দের উপকরণ আর পছন্দের ফ্লেভার জেনে নিলে তারপর আমি আমার হাতের জাদু দেখাতে শুরু করি! এর নিট ফল এমন একটা প্রডাক্ট যেটা হয়তো ওঁরা আগে কখনও চেখেই দেখেননি। আমার বার কাউন্টারে শুগার সিরাপের বদলে জ্যাগারি সিরাপ বেশি পাবেন। জ্যাগারি সিরাপ খেতে অনেক সুস্বাদু, অনেক বেশি স্বাস্থ্যকরও। আর এর গুণে ড্রিংকে সোনালি বা ডার্ক ব্রাউন রং ধরে। ফ্রেশ লাইম ওয়াটার উইথ জ্যাগারি সিরাপ—এর থেকে ভাল কিছু হতে পারে! মজার কথা বারটেন্ডিংয়ে আমার কোনও প্রথাগত শিক্ষাই ছিল না। অন্যদের দেখে দেখে শিখেছি। ইন্টারনেট থেকেও অনেক কিছু শিখেছি। অনেকেই জিজ্ঞেস করেন 'মহিলা' হওয়ায় এই পেশায় আমার বিশেষ কোনও অসুবিধে হয়েছে কি না। আসলে 'মহিলা বারটেন্ডার'—এই তকমায় আমি ক্লান্ত। আমি কখনওই আমার পেশার থেকে মহিলা-পুরুষ ভেদাভেদের ব্যাপারটাকে প্রাধান্য দিইনি। আমাদের দেশে আবার বিদেশি সাদা চামড়ার বারটেন্ডারদের বেশি চাহিদা। এটাও আমার বেশ বোকা বোকা লাগে।



যোগাযোগ:
amishroff99@gmail.com



সিঙ্গল ফাদারের সান্নিধ্যে

একা একজন সন্তানকে বড় করে তোলা যথেষ্ট কঠিন কাজ। তবে আজকাল অনেক পুরুষই কিন্তু এই সাহসী সিদ্ধান্তটা নিয়েই ফেলছেন।

সন্তানপালনের দায়িত্ব স্বামী-স্ত্রীর যৌথ উদ্যোগ। কিন্তু পরিস্থিতির চাপে বা প্রয়োজনের তাগিদে অনেকেই বাধ্য হন, একার ঘাড়ে এই জটিল দায়িত্ব তুলে নিতে। আসলে, সিঙ্গল পেরেন্টিং সবসময়ই বেশ চ্যালেঞ্জের। একজন পুরুষের পক্ষে এই দায়িত্ব পালন করার অর্থ সন্তানের কাছে বাবা ও মা—এই দুই ভূমিকাই সমানভাবে পালন করা। অনেকেই অভিযোগ করেন, পুরুষদের মধ্যে ধৈর্য, যত্ন, মমতা ইত্যাদি তথাকথিত মা-সুলভ গুণের অভাব থাকে। তাই সন্তানপালনের মতো গুরুদায়িত্ব তাঁরা একা কী করে পালন করবেন, তা নিয়ে অনেকেই সন্দিহান। একজন শিশুর বাহ্যিক প্রয়োজন, মানসিক সাহচর্য ইত্যাদি জিনিসগুলোর থেকে বাবারা দূরেই থেকে যান। তবে, যদি নিজেকে সন্তানের কাছে আদর্শ অভিভাবক হিসেবে গড়ে তুলতেই হয়, তাহলে প্রয়োজনে নিজেকে কিছুটা বদলাতে হতেই পারে। নিজেকে সন্তানের কাছে রোলমডেল হিসেবে গড়ে তুলুন। কখন তাকে প্রশ্রয় দিতে হবে, আর কখন শাসন করতে হবে, সেটা আপনাকে সবার আগে বুঝতে হবে। আপনার সন্তানের চরিত্র ও স্ট্রং পয়েন্টস বুঝে তার ভবিষ্যতের প্ল্যানিং শুরু করে দিন। ছোট থেকেই ওর জন্য সেভিংস শুরু করুন। চাইল্ড এডুকেশন প্ল্যানে ইনভেস্ট করুন। সন্তানকে আদর করা মানেই তার সব দাবিদাওয়া মেনে নেওয়া নয়। সন্তানের সঙ্গে আরও বেশি সময় কাটান। যাতে ওর চিন্তাভাবনার সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলতে আপনার অসুবিধে না হয়। বন্ধুর মতো মিশুন। মা না থাকলে সন্তানের মনের মধ্যে যে ফাঁকা জায়গা তৈরি হয়, সেটা ভরাট করার দায়িত্বও কিন্তু আপনারই। ছোটছোট কাজে তার পাশে দাঁড়ান। স্কুলের পেরেন্ট-টিচার মিটিং, ক্লাসের হোমওয়র্ক বা বন্ধুদের গেট টুগেদার—সবকিছুতেই আপনি আগ্রহ দেখালে, আপনাদের মধ্যে কোনও ব্যবধান থাকলেও সেটা ঘুচে যাবে। বলাই বাহুল্য, একা একজন পুরুষের পক্ষে একজন বাচ্চাকে বড় করে তোলাটা আমাদের সমাজে বেশ সাহসী সিদ্ধান্ত বলেই ধরা হয়। তবে অবিবাহিত পুরুষের পক্ষে এদেশে একজন বাচ্চার কাস্টডি পাওয়ার জন্য প্রয়োজনীয় আইনি সমর্থন পাওয়া বেশ কঠিন। এবং এই অবিবাহিত পুরুষেরা চাইলে শুধুমাত্র ছেলেই দত্তক নিতে পারবেন। শুধু দত্তক নেওয়ার সমস্যা নয়, সন্তানকে একা হাতে বড় করে তোলাও বেশ কঠিন। তবে অনেকেই আজকাল সেই চ্যালেঞ্জটা সাদরে নিচ্ছেন।

একা হাতে....



অফিস, ডেডলাইন সামলে সন্তানকে যথেষ্ট সময় দেওয়া সফল সিঙ্গল পেরেন্টিংয়ের আসল রসদ। খেয়াল রাখবেন, সন্তান যেন মায়ের অভাব যত সম্ভব কম অনুভব করে।

চটজলদি মেক-আপ

কলেজ সোশ্যাল কিংবা অফিস মেক-আপ, সব সময় জাস্ট কিপ ইট ন্যাচরাল। লাউড সাজগোজের দিন এখন আর নেই। চটজলদি মেক-আপ করার টিপস শেয়ার করলেন মেক-আপ ম্যাজিশিয়ান ক্লিন্ট ফার্নান্ডেজ়।



আমি কল সেন্টারে চাকরি করি। আমার শিফ্ট সকাল ছ'টা থেকে। সকালবেলা ঘুম থেকে ওঠার পর চোখ খুব ফুলে থাকে। কীভাবে মেক-আপ করতে পারি? বেশি সকালে ওঠা সম্ভব নয়। চটজলদি করা যায় এমন মেক-আপ টিপস চাই।

তমশ্রী লাহা, ই-মেল মারফত



প্রথমেই বলি মেক-আপ করতে খুব বেশি সময় লাগে না। ১৫ মিনিট দিতে পারলেই যথেষ্ট। ঘুম থেকে উঠেই, ব্রাশ করার সঙ্গে সঙ্গে মাইল্ড ক্লেনজ়ার দিয়ে মুখ আর গলা পরিষ্কার করে নিন। এরপর হালকা করে সানস্ক্রিন লাগান (অবশ্যই এসপিএফ দেখে)। আর শুধু মুখে নয়, হাত-পা, গলাতেও লাগাবেন। মুখে অল্প করে কোনও এসপিএফ যুক্ত ফেস ক্রিমও লাগাতে পারেন। এসপিএফ সমৃদ্ধ বডি লোশন বা বডি বাটারও লাগানো যায়। এবার আসি মেক-আপের কথায়। চোখের ফোলাভাব কমানোর জন্যে চোখের তলায় কনসিলার লাগাতে পারেন। মুখে অন্য কোনও দাগ থাকলেও কনসিলার লাগান। ভাল করে মুখে আর গলায় অল্প লিক্যুইড ফাউন্ডেশন লাগান। ভাল করে ব্লেন্ড করে নিন। ভেজা স্পাঞ্জ দিয়েও ব্লেন্ড করতে পারেন। ফাউন্ডেশন ব্লেন্ড করার সময় নাকের ধার দিয়ে শুরু করে চিকবোন পর্যন্ত যাবেন। এতে ব্লেন্ডিং ভাল হয়। শেষে ট্রান্সলুসেন্ট ফেস পাউডার লাগান। দিনের বেলার জন্যে ওয়াটার বেসড বা মিনারেল বেসড ফাউন্ডেশন লাগানোই ভাল। চোখে এপ্রিকট বা ন্যাচরাল শেডের আইশ্যাডো লাগাতে পারেন। কাজল লাগান চোখের নীচের পাতায়। সময় থাকলে মাস্কারা লাগান চোখের পলকে। ঠোঁটের জন্যেও হালকা রং লাগানো ভাল। ম্যাট লিপস্টিক লাগান। অনেকক্ষণ থাকবে। সব শেষে চুল ব্লো ড্রাই করে নিন। খোলা রাখতে পারেন আবার লো পনিটেলও ভাল লাগবে।



আমি কলেজে পড়ি। সামনেই সোশ্যাল আছে। খুব একটা সাজগোজ করি না। মেক-আপ সম্পর্কে ধারণা নেই। আমার কমপ্লেকশন গমরঙা। চটজলদি টিপস দিলে ভাল হয়।

দীপাঞ্জনা সেন, এলগিন রোড

মেক-আপ মানেই অত্যধিক সাজ নয়। হালকা মেক-আপেও দারুণ লুক ক্রিয়েট করা যায়। মুখে কোনও দাগ থাকলে কনসিলার ব্যবহার করুন। ভাল করে মিশিয়ে, লাইট কমপ্যাক্ট লাগান। চোখে কাজল বা আই লাইনার লাগাতে পারেন। অল্প আই শ্যাডো ব্যবহার করতেও আপত্তি নেই। ঠোঁটে লিপস্টিকের থেকে আমি বলব, লিপ গ্লস লাগান। কফি, পিচ, এপ্রিকট শেড ট্রাই করতে পারেন।



সিক্স টিপস টু স্টে ফিট

ফিট থাকতে বিশাল প্রস্তুতি বা আয়োজনের দরকার নেই। লাইফস্টাইলে ছোটখাটো পরিবর্তন করলেই হবে। জানালেন বিশেষজ্ঞ ডায়েটিশিয়ান।



সঠিক ডায়েট আর এক্সারসাইজ় যে ফিট থাকার অন্যতম শর্ত সে তো আগেই বলেছি। কিন্তু অনেকেই আমাকে বলেন যে সব সময় নিয়ম মেনে খাওয়া সম্ভব নয়। আবার রোজ এক্সারসাইজ়ের জন্যে সময় বার করা যায় না। কিন্তু বিশ্বাস করুন নিয়ম মানা কিন্তু খুব একটা কঠিন নয়। সবটাই অভ্যেসের ব্যাপার। আপনি যদি সঠিক ডায়েট আর এক্সারসাইজ়কে নিজের রুটিনে সামিল করে নিতে পারেন, তা হলে আর আলাদা করে এফর্ট দিতে হবে না। আপনাদের কথা ভেবেই আমি কয়েকটা টিপস দিচ্ছি। মেনে চললেই ফল পাবেন।

• সপ্তাহে অন্তত একদিন নিজের জন্য রান্না করুন। রান্না করতে জানি না এই অজুহাত মানব না। না জানলেও শিখে নিন। ভাত-ডালের মতো সহজ রেসিপি শিখলেও চলবে। হতেই পারে আপনার রান্নার লোক আছে, কিন্তু নিজে রান্না করার মজাই আলাদা। আর শুধু তাই নয়, নিজের জন্য রান্না করার মধ্যে 'সেল্ফ লাভ'এর কনসেপ্ট লুকিয়ে আছে। আর তাই বলছি স্বামী-সন্তানের জন্যে নয়, একদিন নিজের পছন্দের রান্না করুন। নিজেকে ভালবাসতে শিখলে তবেই শরীরের প্রতি যত্ন নেওয়ার ইচ্ছে তৈরি হবে। আর এটাই ফিট থাকার পথে প্রথম পদক্ষেপ।

• নীরবতা পালন করতে শিখুন। আমার কথা শুনে জানি ভাবছেন যে নীরবতার সঙ্গে খাওয়ার কী সম্পর্ক আছে। অবশ্যই আছে। দেখুন কথা বলার আর খাওয়ার প্রধান অঙ্গই আমাদের জিব। আর তাই যদি মাসে একদিন বা সপ্তাহে একদিন বা খুব অসুবিধে হলে দিনে কয়েক ঘণ্টা চুপ করে থাকতে পারেন, তা হলে দেখবেন খাওয়ার উপরও নিয়ন্ত্রণ করতে পারছেন। ব্যাপারটা অনেকটা সায়কোলজিকাল বললে ভুল হবে না। নীরবতা পালন করতে পারলেই খাওয়ার উপর সংযম করতে পারবেন। দি টং নিডস টু নো ইউ আর দি বস।

• মাসে একদিন অন্তত নুন ছাড়া খাবার খান। খেতে বসার সময় পাতে আলাদা করে নুন নেবেন না, নুন কম মনে হলেও। অতিরিক্ত নুন শরীরের পক্ষে ভাল নয়। একদিন নো সল্ট ডায়েট মেনে চললেই দেখবেন আলাদা করে নুন খেতে ইচ্ছে করছে না।

• সকালে তাড়াহুড়োর চোটে অধিকাংশ মানুষই ব্রেকফাস্ট খেতে ভুলে যান। এতে শরীরের সবচেয়ে বেশি ক্ষতি হয়। তাই ওঠার অন্তত ৩০ মিনিট আগে অ্যালার্ম সেট করুন। কম ঘুমোতে বলছি না। যেমন আধ ঘণ্টা আগে উঠবেন, তেমনই আধ ঘণ্টা আগে শুতে যান। তা হলে দেখবেন পর্যাপ্ত ঘুমও হচ্ছে আবার তাড়াতাড়ি উঠতেও পারছেন।

• টেবলে বসার থেকে মাটিতে বাবু হয়ে বসে খেলে শরীরের অনেক বেশি উপকার হয়। মাটিতে বসতে অসুবিধে হলে, চেষ্টা করুন চেয়ারেই বাবু হয়ে বসতে। এতে খাবার তাড়াতাড়ি হজম হয়।

• বাথরুম করার সময় স্কোয়াট করতে পারলে ভাল। অনেকটা উবু হয়ে বসার মতো। কিন্তু আজকাল কারও বাড়িতে সেভাবে আর ইন্ডিয়ান স্টাইল টয়লেট থাকে না, তাই ওয়েস্টার্ন টয়লেট সিটে বসার সময় সামনের দিকে খানিকটা ঝুঁকে পা দু'টো যতটা সম্ভব ছড়িয়ে রাখুন। পেট ভাল পরিষ্কার হয়। ফলে ডাইজেস্টিভ সিস্টেম অনেক ভাল কাজ করে।

• প্রতি বছর নতুন কিছু শেখার চেষ্টা করুন। এতে মাথা শার্প থাকে, মন পরিষ্কার থাকে। আর এর প্রভাব যে শরীরও পড়ে সেটা নিশ্চয় আর আলাদা করে বলতে হবে না। বছরের শুরুতেই একটা রেজ়লিউশন বানিয়ে নিন যে, সেই বছর আপনি নতুন কি শিখবেন, সেটা গাড়ি চালানো হতে পারে, সাঁতার কাটা হতে পারে বা নতুন ভাষা শেখা হতে পারে। আসলে মনের সঙ্গে শরীরের একটা যোগাযোগ আছে। জানেনই তো, হেলদি মাইন্ড লিডস টু আ হেলদি বডি।



ঋজুতা দিওয়েকর
কনসালটেন্ট ডায়েটিশিয়ান
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন থাকলে ই মেল করুন:
sananda@abp.in

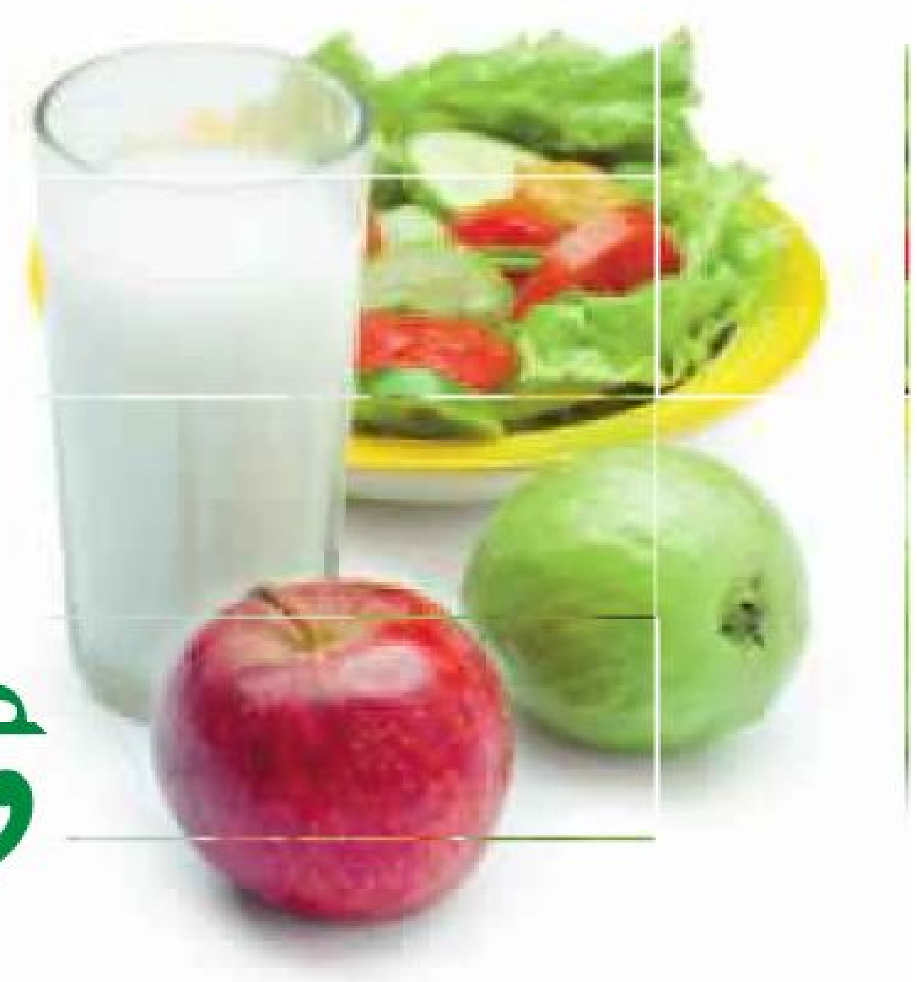


ওয়র্কপ্লেস রিলেশনশিপ

গাঢ় বন্ধুত্ব নাকি স্রেফ সৌজন্য? কেমন হবে সহকর্মীদের সঙ্গে আপনার সম্পর্ক? ওয়র্কপ্লেস রিলেশনশিপ নিয়ে একটি আলোচনা।

ওয়র্কপ্লেস রিলেশনশিপ বা অফিসে সহকর্মীদের সঙ্গে যথাযথ সম্পর্ক বজায় রাখা নিঃসন্দেহে একটা সেনসিটিভ ইস্যু। বন্ধুত্ব এবং ফর্মাল রিলেশনশিপের কলিগদের সঙ্গে সম্পর্কের রসায়নে প্রধান উপকরণ প্রফেশনালিজ়ম। অফিস আওয়ার্সে কাজ যেন আপনার প্রায়োরিটি হয়। সহকর্মীদের সঙ্গে আলাপচারিতার সময়ও অফিসের কাজ সংক্রান্ত আলোচনাকেই সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিন। সহকর্মীদের সঙ্গে সুসম্পর্ক রাখাটা খুবই প্রয়োজনীয়। দেখা হলে উইশ করা, প্রয়োজনে সাহায্য করা, হঠাৎ না এলে ফোন করে খোঁজ নেওয়া ইত্যাদি। কলিগদের মধ্যে কয়েকজনের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব থাকতেই পারে তবে উভয় পক্ষ যেন একটা নির্দিষ্ট দূরত্ব বজায় রাখে সেদিকে খেয়াল রাখবেন। অফিস আওয়ার্সের পরে আপনার পার্সোনাল টাইমে পারতপক্ষে কাউকে হস্তক্ষেপ করতে দেবেন না। অফিসে সাধারণত আমাদের টিমে কাজ করতে হয়। সফল টিমওয়র্কের জন্যে নিজের ইগো নিয়ন্ত্রণে রাখা খুবই জরুরি। ছোটখাটো মন কষাকষি যেন ঝগড়ার পর্যায়ে না পৌঁছয় সে সম্পর্কে সতর্ক থাকুন। নিজেকে জাহির না করে, অন্যের প্রশংসা করলে আপনি সহজেই সহকর্মীদের প্রিয়পাত্র হয়ে উঠতে পারবেন। অফিসে অবসর সময়টুকু শুধুমাত্র গসিপ করে ব্যয় করবেন না। আপনার যদি কারও বিরুদ্ধে কোনও অভিযোগ থাকে, তাহলে তাকে একটু আড়ালে নিয়ে গিয়ে সরাসরি কথা বলে নেওয়াই বাঞ্ছনীয়। প্রত্যেকেরই কাজ করার নিজস্ব ধরন থাকে, সেই নিজস্বতাকে সম্মান করে চলা একজন ভাল সহকর্মীর অন্যতম বৈশিষ্ট্য। রিজিডিটি কাটিয়ে খোলা মনে কালগদের আইডিয়া বিবেচনা করে তবেই অফিশিয়াল ডিসিশন নিন।

মডেল: শুভজিৎ, চিরশ্রী, অনিন্দিতা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
লোকেশন: দি স্ট্যাডেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৫৭৫৫
ছবি: অমিত দাস



চল্লিশোর্ধ্ব মহিলাদের ডায়েট

বয়স চল্লিশের কোঠায়। এইসময় শরীরে নানা সমস্যা দেখা দেয়। জেনে নিন সুস্থ থাকতে কী হবে আপনার ডায়েট প্ল্যান।

আমার বয়স ৪৫ বছর। আমার ইউরিক অ্যাসিড আছে। সুস্থ থাকতে আমি কী ডায়েট প্ল্যান মেনে চলব?

চন্দ্রাণী লাহিড়ি, বেহালা

ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা বেশি থাকলে নানা ধরনের শারীরিক সমস্যা যেমন- শরীরের বিভিন্ন জয়েন্টে ব্যথা, বাত, কিডনিতে স্টোন হতে পারে। এমনকি কিডনি অকেজো হওয়ার সম্ভাবনাও কিন্তু থেকে যায়। তাই আপনাকে কিন্তু এখন থেকেই সচেতন হতে হবে। ইউরিক অ্যাসিডের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে আপনার দরকার ব্যালেন্সড ডায়েট আর এক্সারসাইজের সঠিক কম্বিনেশন। শরীরে পিউরিন ইনটেকের মাত্রা বেশি হলে ইউরিক অ্যাসিডের পরিমাণ বেড়ে যায়। বিফ, পর্ক, বেকন, হ্যাম, শেল ফিশ, চিংড়ি, চিনি যতটা সম্ভব কম খান। কারণ, এগুলোতে পিউরিন বেশিমাত্রায় থাকে। অ্যালকোহল একেবারেই খাবেন না। প্রোটিনজাতীয় খাবারে পিউরিনের মাত্রা বেশি থাকে। তাই আপনাকে কিন্তু প্রোটিন ইনটেকের পরিমাণ যতটা সম্ভব কমিয়ে ফেলতে হবে। সারাদিন বেশি করে জল খান। এটি প্রোটিন মেটাবলিজ়মে সাহায্য করে। ফ্রুকটোসযুক্ত খাবার যেমন- ক্যান্ডি, জেলি, জ্যাম যতটা সম্ভব এড়িয়ে চলুন। খাওয়াদাওয়ার পাশাপাশি সুস্থ থাকতে আপনাকে কিন্তু এক্সারসাইজ় করতে হবে। জোরে হাঁটা, জগিং, যোগাসন, ফ্রিহ্যান্ডের মতো সহজ এক্সারসাইজ় করতে পারেন।



আমার বয়স ৪১ বছর। লোয়ার ব্যাক পেনের সমস্যা থাকায় আমি ওয়েট ট্রেনিং এক্সারসাইজ় করতে পারি না। কী করে মাসল ওয়েট বাড়াব? ডায়েটের মাধ্যমে কি মাসল স্ট্রেংথ বাড়ানো সম্ভব? বাজারে যে প্রোটিন ড্রিংকস বা বিস্কুট পাওয়া যায়, সেগুলো খেলে কি উপকার পাব?

ভারতী নস্কর, ব্যারাকপুর

প্রথমেই বলি, মাসল স্ট্রেংথ আর মাসল ওয়েট বাড়ানো দু'টো কিন্তু সম্পূর্ণ আলাদা ব্যাপার। আপনার মাসল ওয়েট বা মাসল মাস একমাত্র তখনই বাড়বে যখন আপনার শরীরে মাংসপেশির পরিমাণ বাড়বে। ওয়েট ট্রেনিং-এর মাধ্যমেই কিন্তু মাসল ওয়েট বাড়ানো সম্ভব। আপনি যদি শুধু প্রোটিন ড্রিংকস বা প্রোটিন বিস্কুট খান, তাহলে কিন্তু মাসল মাস বাড়বে না। তবে মাসল স্ট্রেংথ কিছুটা হলেও বাড়তে পারে। তবে আমি বলব, যদি মাসল স্ট্রেংথই বাড়াতে চান তাহলে বাজারচলতি প্রোটিন ড্রিংকস বা বিস্কুট খাবার দরকার নেই। দৈনন্দিন যে খাবার খান সেটাই যথেষ্ট। আপনাকে শুধু একটু বুদ্ধি করে ডায়েট প্ল্যান করতে হবে। বেশি করে সোয়াবিন, স্প্রাউটস, ডাল, শাকসবজি, চিকেন, ফল, দুধ, মাছ, ডিম খান। এতে একদিকে যেমন উপকার পাবেন তেমনই আবার কোনও পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ারও ভয় থাকবে না। তাই এখন থেকেই ভাল করে খাওয়াদাওয়া করুন। তবে মাসল স্ট্রেংথ বাড়াবার জন্য বেশি বেশি খেতে শুরু করবেন না। কারণ, প্রয়োজনের অতিরিক্ত খাবার কিন্তু শরীরে ফ্যাট হয়ে জমা হয়।

মডেল: প্রিয়াঙ্কা, **মেক-আপ:** প্রসেনজিৎ বিশ্বাস **ফোন:** ৯০০২২৫৯৪১২, **পোশাক:** প্যান্টালুনস গড়িয়াহাট, **ফোন:** ৩৯৮৪৮৪০০, **লোকেশন:** দ্য স্ট্যাডেল, **ফোন:** ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫ ২৩৩৫৭২২০, **ছবি:** অমিত দাস



পূজা মাখিজা
বিশিষ্ট নিউট্রিশনিস্ট
ডায়েট সম্পর্কে কোনও প্রশ্ন **থাকলে ই মেল করুন:** sananda@abp.in


sananda.in
আজকের সানন্দাদের জন্য
এক ঝকঝকে নতুন ওয়েবসাইট,
www.sananda.in
ফ্যাশন থেকে ফিটনেস, রেসিপি থেকে
রূপ, সবকিছু এবার এক ক্লিকে!
সঙ্গে আপনার নানা প্রশ্নের
হাতে গরম উত্তর।
আপনার সানন্দা ঘরে বাইরে পেরিয়ে
এবার অনলাইনেও!
সানন্দা
bates 017

উইল আইনসম্মত জানব কী করে



আপনারা বাবার সম্পত্তির দখল চেয়ে আদালতে 'স্যুট ফর ডিক্লারেশন' রুজু করতে পারেন।

আমার বাবা জীবিত অবস্থায় ২০টি বই লিখেছিলেন। আমার ভাই এখন সেগুলোর প্রকাশনার দায়িত্ব নিয়েছে। বাবাব একটা ট্রাস্ট ছিল, রেজিস্টার্ড। কিন্তু ও ট্রাস্টের নামে বইগুলো বার করছে না। অন্য নামে বইগুলো বেরচ্ছে। যেহেতু অনেকগুলো ধার্মিক বই ছিল, তাই বইগুলো ছাপানোর জন্যে ট্রাস্টের লোকেদের ইমোশনালি এক্সপ্লয়েট করে ও টাকা নিচ্ছে। ছাপার জন্যে যত খরচ হয়, তার থেকে বেশি টাকা নিচ্ছে। বই বিক্রির টাকা ট্রাস্টে না দিয়ে নিজের জন্যে ব্যবহার করছে।
আমার প্রশ্ন
১) ওর বিরুদ্ধে কি কোনও আইনি মামলা করা যায়?
২) পুলিশে কি এফ আই আর দায়ের করা যায়?
৩) বই প্রকাশ করার আগে ও আমার অনুমতি না নিয়ে কী করে তা ছাপলো?
বাবুলা সেন, টালিগঞ্জ



১) আপনার প্রশ্ন থেকে বোঝা যাচ্ছে না যে, আপনার বাবা লিখিত ২০টি বইয়ের স্বত্ব তিনি আদৌ ওঁর ট্রাস্টের অধীন দিয়ে গিয়েছিলেন কি না। যদি উনি বইগুলির স্বত্ব ট্রাস্টের অধীন দিয়ে যান সেক্ষেত্রে আপনার ভাই যদি সেগুলির নিজের মতো প্রকাশ করেন ও সেই বই বিক্রির টাকা ট্রাস্টে জমা না দেন, তাহলে আপনি বা ট্রাস্টিরা ওঁর বিরুদ্ধে আইনি মামলা করতে পারেন।
২) আপনার ভাই যদি আইন বিরুদ্ধ কিছু কাজ করে থাকেন বা আপনার বা ট্রাস্টিদের সঙ্গে কোনওভাবে প্রতারণা করে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনারা পুলিশের কাছে আপনার ভাইয়ের নামে অভিযোগ দায়ের করতে পারেন, যা প্রমাণিত হলে ওঁর উপযুক্ত শাস্তি হবে।
৩) আপনার অনুমতি ছাড়া যদি আপনার ভাই আপনার বাবার লিখিত বই প্রকাশ করে থাকেন ও সেই বই বিক্রির লাভের অংশ আপনাকে না দিয়ে থাকেন, সেক্ষেত্রে আপনি ওঁর বিরুদ্ধে আপনার প্রাপ্য অংশ দাবি করে মামলা করতে পারেন।

দশ বছর আগে আমার বাবা মাকে ছেড়ে অন্য একজন মহিলার সঙ্গে থাকতে শুরু করেন। যদিও আমার মা ও বাবার মধ্যে ডিভোর্স হয়নি। রাগে দুঃখে মা বাবার সঙ্গ ত্যাগ করেন এবং আমরা চাপে পড়ে আমাদের পুরনো বাড়ি ছেড়ে চলে আসতে বাধ্য হই। একদিন ওই মহিলা আমাদের ফোনে জানান, হার্ট অ্যাটাকে বাবা মারা গেছেন। মা ও আমি তখন পুরনো বাড়িতে ফিরে গিয়ে বাবার শেষকৃত্য সম্পন্ন করি। কিন্তু যখন আমরা সম্পত্তির অধিকার চাইলাম, তখন মহিলাটি জানান, বাবা সব সম্পত্তি ওঁর নামে উইল করে দিয়ে গেছেন। আমরা ওঁকে উইলটা দেখাতেও বলেছিলাম। উনি অস্বীকার করেন এবং আমাদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার শুরু করেন।
আমার প্রশ্ন
১) আমি কীভাবে জানতে পারব বাবা আদৌও কোনও উইল করে গেছেন কি না?
২) উইলটা আইনসম্মত কি না জানব কী করে?
৩) কখন উইলটাকে আইনসম্মত বলে ধরা হবে?
টুম্পা রায়, দার্জিলিং

১) আপনি ও আপনার মা সমস্ত পরিস্থিতির বর্ণনা করে আপনার বাবার সম্পত্তির দখল চেয়ে মহামান্য আদালতে একটি 'স্যুট ফর ডিক্লারেশন' রুজু করতে পারেন, যা মহামান্য আদালত সমস্ত সাক্ষ্যপ্রমাণাদি বিবেচনা করে রায় প্রদান করবেন।
২) আপনার বাবার সম্পত্তিতে দখল নিতে গেলে সেই মহিলাকে মহামান্য আদালত থেকে উইলটির প্রবেট গ্রহণ করতে হবে। মহামান্য আদালত আপনার বাবার সম্পত্তির প্রবেট প্রদান করার আগে সকল পক্ষের মতামত ও আপনার বাবার করা উইলটির বৈধতা যথাযথভাবে বিচার করে মতামত দেবেন।
৩) মহামান্য আদালত যদি সমস্ত সাক্ষ্যপ্রমাণাদি বিবেচনা করে সেই মহিলাকে আপনার বাবার করা উইলের প্রবেট প্রদান করেন সেক্ষেত্রে উইলটাকে আইনসম্মত বলে ধরা হবে।

আইনি উপদেষ্টা: পল্লবকুমার চক্রবর্তী
ফোন: ৯৮৩০৩০১৭৮৮



With Harpic's Automatix range of cleaners, maintaining toilet hygiene becomes an automatic habit for everyone. All one has to do is flush as usual, and all the cleansing and deodorizing happens on its own.

আনারস, কাঁচা আম কিংবা তরমুজ। এমনি খেতে যেমন ভাল, রান্নার উপকরণ রূপেও দারুণ। ফল দিয়ে রেসিপি জানালেন জয়শ্রী গঙ্গোপাধ্যায়।

ফল দিয়ে নানারকম

পাইন্যাপেল চিকেন

উপকরণ: চিকেন লেগ ২টো, লাল, হলুদ, সবুজ ক্যাপসিকাম কয়েক টুকরো (চৌকো করে কাটা), আনারস ১০ টুকরো (চৌকো করে কাটা), চিকেন কিউব ১টা, লেবু ২ টো (রস), গোলমরিচগুঁড়ো ১ চা-চামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, শুকনো লঙ্কা ২টো (টুকরো), সাদা তেল ২ টেবলচামচ, আনারসের রস ১ কাপ, কর্নফ্লাওয়ার প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: চিকেনের লেগ পিস ও লাগোয়া উপরের অংশ কিনুন।



পাইন্যাপেল চিকেন



গ্রিলড ওয়াটারমেলন ফিশ

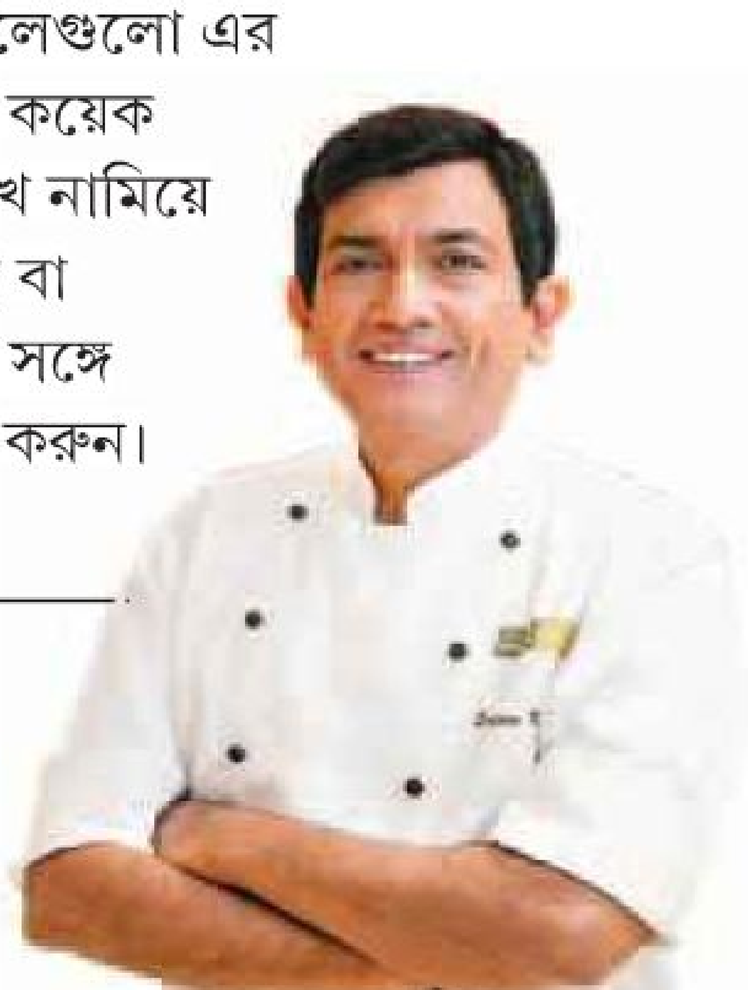


চিকেনের লেগ পিস ভাল করে ধুয়ে চিরে রাখুন। জল ঝরিয়ে নুন, মরিচ, লেবুর রস মাখিয়ে ২-৩ ঘণ্টা ম্যারিনেট করে রাখুন। প্যানে তেল গরম হলে ম্যারিনেট করা লেগ পিস ভাজুন। কম আঁচে রাখবেন। চিকেনের উপরের অংশ বাদামি রং ধরলে উল্টে দিন। এভাবে দু'পিঠ রান্না করুন। তারপর ২ কাপ জল দিয়ে ঢাকা দিন। সিদ্ধ হলে নামিয়ে নিন। চিকেন সিদ্ধর জল ভাল করে ফুটিয়ে নিন। আনারসের টুকরো দিয়ে চিকেন কিউবগুলো মেশান। শুকনোলঙ্কার টুকরো, আনারসের রস একে একে মিশিয়ে নুন-চিনি দিন। ফুটে উঠলে সিদ্ধ চিকেনের টুকরো ও ক্যাপসিকাম দিন। সামান্য কর্নফ্লাওয়ার জলে গুলে দিন। ঘন হলে নামিয়ে পরিবেশন করুন।

গ্রিলড ওয়াটারমেলন ফিশ

উপকরণ: ভেটকি ফিলে ৪ টুকরো, লেবুর রস ১ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, বেসিল (ড্রাই) ১ চা-চামচ, চিলিফ্লেক্স ১ চা-চামচ, মাঞ্চুরিয়ান ও সয়া সস ২ চা-চামচ, অলিভ অয়েল প্রয়োজনমতো, রসুনবাটা ১চা-চামচ।

প্রণালী: মাছের ফিলেগুলোতে লেবুর রস, নুন, গোলমরিচ, রসুনবাটা, সয়া সস মিশিয়ে ম্যারিনেট করে রেখে দিন ১ ঘণ্টার মতো। তরমুজ ক্রাশ করে লিকুইড করে নিন। প্যানে ২-৩ টেবলচামচ অলিভ অয়েল গরম করুন। মাছের ফিলেতে সামান্য ময়দা মাখিয়ে কম আঁচে রাখুন। এপিঠ ওপিঠ ভেজে তুলে নিন। ওই তেলে চিলিফ্লেক্স দিয়ে সামান্য ভেজে ম্যারিনেশনের জল দিন। সামান্য নাড়াচাড়া করে মাঞ্চুরিয়ান সস মেশান। সামান্য ভেজে তরমুজের রস দিয়ে দিন। প্রয়োজনমতো নুন ও মিষ্টি মেশান। মাছের ফিলেগুলো এর মধ্যে দিন। কয়েক মিনিট রেখে নামিয়ে দিন। পাস্তা বা নুডলসের সঙ্গে পরিবেশন করুন।



জানেন কি জ্যাম আর মারমালেড আলাদা? মিষ্টি ফলের পিউরি দিয়ে তৈরি হয় জ্যাম আর মারমালেড তৈরি হয় সাইট্রাস ফ্রুটসের জুস আর পাল্প দিয়ে।

সেলেব্রিটি শেফ: সঞ্জীব কপূর



ফলো কি কটোরি



আম-রুইয়ের যুগলবন্দি

আম-রুইয়ের যুগলবন্দি

উপকরণ: রুই বা কাতলা মাছ ২ টুকরো, পাকা আম ২টো, হলুদগুঁড়ো সামান্য, সরষেবাটা ৩ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, নারকেল কোরা ২ টেবলচামচ, চিনি ১চা-চামচ, সরষের তেল ৬-৭ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কা ৪-৫টা (কুচানো)।

প্রণালী: মাছের টুকরো ধুয়ে নুন-হলুদ মাখিয়ে রাখুন। আমের বীজ বাদ দিয়ে টুকরো করে পিউরি তৈরি করে নিন। মাছে আমের পিউরি, সরষেবাটা, লঙ্কাকুচি, তেল, নুন, চিনি মাখিয়ে ১ ঘণ্টা রাখুন। তলা পুরু কড়াইতে মিশ্রণ দিয়ে কম আঁচে ঢাকা দিয়ে রাখুন ১৫-২০ মিনিট। চাইলে মাইক্রোতে ১০০% পাওয়ারে ১০ মিনিটেও রান্না করতে পারেন। কাঁচা মাছ ভাল না লাগলে হালকা ভেজে নিতে পারেন।

শ্রিম্প কিউকাম্বার ক্রিম

উপকরণ: শসা ২টো, শ্রিম্প বা ছোট চিংড়ি ১০০ গ্রাম, টক দই ২ টেবলচামচ, ক্রিম ৩-৪ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, গোলমরিচগুঁড়ো ২ চা-চামচ, ট্যোবাস্কো সস ৭-৮ ফোঁটা, লেবু ১ টা (রস), টোম্যাটো কেচাপ ১ টেবলচামচ, পুদিনাপাতাকুচি ২-৩ টেবলচামচ, চিজ় ২ কিউব (কোরানো)।



প্রণালী: শসার খোসা ছাড়িয়ে টুকরো করে নিন। তারপর বীজ-এর অংশ বাদ দিয়ে ব্লেন্ডারে মিশিয়ে পিউরি করে রাখুন। চিংড়ি ছাড়িয়ে ১/২ কাপ জল দিয়ে সিদ্ধ করে নিন। চিংড়ি সিদ্ধর সময় সামান্য নুন দিয়ে দেবেন। ঠান্ডা হলে চিংড়ির মিশ্রণ ব্লেন্ডারে দিন। সামান্য ক্রাশ করুন যাতে একদম মসৃণ না হয়। এবার শসার পিউরির মধ্যে মিশিয়ে টক দই, ক্রিম, নুন, গোলমরিচ, টোম্যাটো কেচাপ, ট্যোবাস্কো সস, লেবুর রস, পুদিনাকুচি মিশিয়ে দিন। ফ্রিজে ঠান্ডা করুন বা ছোট ছোট বাটিতে ঢেলে ফ্রিজে রাখতে পারেন। সার্ভ করবার সময় পুদিনাকুচি ও চিজ় কোরা দিয়ে ছড়িয়ে পরিবেশন করুন।

ফলো কি কটোরি

উপকরণ: আপেল ২টো, আঙুর, আনারস, আপেল, শসা, কলা ১ কাপ (সব মিশিয়ে খুব ছোট করে কাটা), নারকেল কোরা ২ টেবলচামচ, ছানা ১০০ গ্রাম, ক্রিম ৩ টেবলচামচ, স্ট্রবেরি সিরাপ ২-৩ টেবলচামচ, চিনিগুঁড়ো প্রয়োজনমতো।

প্রণালী: আপেল ১ ইঞ্চি মতো পুরু করে গোল গোল করে কেটে নিন। মাঝখানটা স্কুপ করে বাটির মতো বানিয়ে রাখুন। ছানা ভাল করে মেখে ক্রিম মেশান আবার ফেটিয়ে স্ট্রবেরি সিরাপ ও নারকেল কোরা মিশিয়ে সমস্ত ফলের টুকরো মিশিয়ে দিন। আপেলের স্কুপ করা অংশও ছোট ছোট করে কেটে ওর মধ্যে মিশিয়ে রাখুন। ফ্রিজে ঠান্ডা করতে দিন। ঠিক পরিবেশনের আগে আপেলের বাটির মধ্যে মিশ্রণ দিয়ে পরিবেশন করুন। আপেল কেটে লেবুর জলে ডুবিয়ে ফ্রিজে রাখুন, তাহলে সার্ভ করার সময়ে আপেল কালো হবে না। চেরি বা আঙুর দিয়ে সাজিয়ে ঠান্ডা ঠান্ডা পরিবেশন করুন।



শ্রিম্প কিউকাম্বার ক্রিম

যোগাযোগ: ৯৮৩০৩০৬৩৬০
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

মনে  মনে

বাচ্চার দুরন্তপনা ‘এডিএইচডি’-র লক্ষণ হতে পারে। ভাল করে বোঝার চেষ্টা করুন।

আমার ছেলের বয়স ৭ বছর। খুবই বুদ্ধিমান। বরাবর ভাল রেজাল্ট করেছে। খুব আত্মবিশ্বাসী। স্টেজেও দারুণ পারফর্ম করে। কিন্তু বড্ড জেদি। কারও কথা শুনতে চায় না। এমনকী স্কুলেও শিক্ষিকার কথা শোনে না। শাস্তি পাবে জেনেও ক্লাসে স্থির হয়ে বসে না। ছটফট করে। মাঝেমধ্যে ক্লাস চলাকালীন গান গাইতে শুরু করে। এতে স্বাভাবিকভাবেই শিক্ষিকা বিরক্ত হন। এমনও হয়েছে যে ও মারও খেয়েছে। এখন এমন অবস্থা যে শিক্ষিকা ওর দক্ষতাকেও স্বীকৃতি দিতে চান না। ও চেষ্টা করলেও সেগুলো প্রশংসিত হয় না। ফলে ওদের সম্পর্ক আরও খারাপ হয়ে যাচ্ছে। আমার ছেলে যা চায়, তাই করে। কোনও নিয়ম মানতে চায় না। পড়াশোনা করার থেকে টিভি দেখতে বা খেলতে ভালবাসে। ওকে নিয়ে কী করব বুঝতে পারছি না।

আনন্দ বসাক, ফুলবাগান

আপনার ৭ বছরের ছেলেটি বুদ্ধিমান কিন্তু ছটফটে। একজন মানুষ কতটা বুদ্ধিমান সেটা তার ৭ বছর বয়স অবধি স্কুলের পরীক্ষার রেজাল্ট দেখে বিচার করতে যাওয়াটা অবশ্য ভুল। স্বাভাবিকের তুলনায় খাটো বুদ্ধির অনেক ছেলেমেয়েকে ক্লাস থ্রি-ফোর অবধি যথেষ্ট ভাল রেজাল্ট করতে দেখা গেলেও যতই সে ওপরে ওঠে, বুদ্ধির স্বল্পতা পরীক্ষার রেজাল্টে প্রতিফলিত হতে থাকে। আপনার ছেলেটি বুদ্ধিমান হলেও ও যে ক্লাসে পড়ানোর সময় টিচারের কথা শোনে না অথবা এক জায়গায় স্থির হয়ে বসে থাকতে পারে না তাতে ‘এ-ডি-এইচ-ডি’ অসুখের কথা মনে হতে পারে। এই ধরনের অসুখ বা সমস্যায় যারা ভোগে তারা স্প্রিং-দেওয়া পুতুলের মতো সব সময় লাফালাফি-দাপাদাপি করে। যা হাতের কাছে পায় তাই নিয়ে নাড়াচাড়া করতে গিয়ে কখনও কখনও ভেঙে ফেলে, ক্লাসের টিচার এবং সহপাঠীদের বিরক্ত করে, বাবা-মা এবং টিচারদের শাসন মানে না, বস্তুত এদের নিয়ে সকলের নাজেহাল অবস্থা হয়। বুদ্ধির দিক থেকে খাটো না হলেও, মনঃসংযোগের অভাব পড়াশুনোর ক্ষেত্রে বাধা হয়ে দাঁড়ায়। পরীক্ষায় কখনওসখনও ভাল ফল করলেও, সেই সাফল্য ধরে রাখতে পারে না। এই সব শিশুদের মধ্যে মনোযোগের ঘাটতি এবং অস্থিরতা একসঙ্গে থাকে বলেই পোশাকি নাম ‘অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপারঅ্যাকটিভ ডিজ়অর্ডার’ বা সংক্ষেপে ‘এ-ডি-এইচ-ডি’। যে কোনও

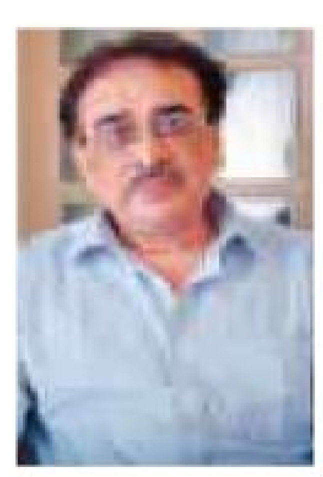


দুরন্ত ছেলেমেয়েদের বাগে আনতে বাবা-মা শাসনের মাত্রা বাড়ান, যদিও তাতে বিশেষ ফল মেলে না।

দেশেই প্রাথমিক স্কুলের পড়ুয়াদের শতকরা ৩ থেকে ৫ জন এই সমস্যায় ভোগে।

আর পাঁচটা প্রাণচঞ্চল শিশুর সঙ্গে ‘এডিএইচডি’-তে আক্রান্ত শিশুদের তফাত হল—এদের আচার-আচরণে ডিসিপ্লিনের অভাব সহজেই চোখে পড়ে যায়। ক্লাস টিচার রেগে গেছেন, বকাবকি করছেন এমনকি মারার জন্য হাত তুলেছেন দেখেও আপনার ছেলে ক্লাসের মধ্যে গান গাইতে শুরু করে। এতে নিশ্চয়ই সেই টিচার অসম্মানিত বোধ করেন এবং তার ফলে আপনার ছেলের প্রতি তাঁর যে শত্রুতামূলক মনোভাব তৈরি হয় তাতে ছেলেটির ভাল স্টেজ-পারফরমেন্সেরও কৃতিত্ব ঢাকা পড়ে যায়। দুরন্ত ছেলেমেয়েদের বাগে আনতে বাবা-মা অনেক সময় শাসনের মাত্রা বাড়ান যদিও তাতে বিশেষ ফল মেলে না। অনেক সময় দুরন্ত শিশুটিকে ঘরে আটকে রাখা হয়, অন্য শিশুদের সঙ্গে মিশতে দেওয়া হয় না। এর ফলে সে আরও অধৈর্য হয়ে ওঠে এবং তার দৌরাত্ম্যের মাত্রা বাড়ে।

দুরন্ত শিশুদের আচরণকে সংযত করার সেরা উপায় হল তাকে নানা ধরনের খেলাধুলো এবং সৃজনশীল কাজে লাগানো। আপনার ছেলের যখন স্টেজ পারফরমেন্স ভাল, যদি গান, আবৃত্তি বা নাচের ব্যাপারে তার স্বাভাবিক প্রবণতা থাকে তবে সেই বিষয়ে তাকে আরও বেশি করে তালিম দিন, রেওয়াজ করান। ছেলের বদমেজাজকে কখনই প্রশ্রয় দেবেন না। টিচার ওর প্রতি অন্যায় করছেন এমন কোনও ধারণা ওর মনে জাগাবেন না, ওর অন্যায় জেদের কাছে নতি স্বীকার করবেন না। যদি ওর স্বভাব না শুধরোয়, কথা বন্ধ রাখুন। টিভি-দেখার সুযোগ তুলে নিন। যদি তাতেও কাজ না হয়, মনোরোগ-চিকিৎসকের সঙ্গে কথা বলে স্কুলে যাবার আগে এমন ওষুধ দিন যাতে স্কুলের কয়েক ঘণ্টা ওর ছটফটানি কমে, পড়ায় মনোযোগ বাড়ে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে, ১০-১২ বছর বয়সের পর ছেলেদের ছটফটে ভাবটা এমনিতেই কমে আসে।



উত্তর দিচ্ছেন
কাউন্সেলিং
সায়কোলজিস্ট
ড. অমিত চক্রবর্তী
৯৮৩০০২৩৬৬২

হার্ট ভাল রাখুন





এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে কীভাবে আপনার হার্ট ভাল রাখবেন, জানাচ্ছেন বিশিষ্ট ফিটনেস এক্সপার্ট নিশা বর্মা।

আমার বয়স ৩২ বছর। আমি জানতে চাই এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে কি হার্ট ভাল রাখা সম্ভব? হার্ট ভাল রাখতে কী ধরনের এক্সারসাইজ় করব?

সোনালি পাল, বহরমপুর

হ্যাঁ, নিয়মিত এক্সারসাইজ়ের মাধ্যমে হার্ট ভাল রাখা সম্ভব। কারণ, এক্সারসাইজ় করলে একদিকে যেমন শরীরে এইচডিএল - এর (হাই ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন, যা হার্ট ভাল রাখতে সাহায্য করে) পরিমাণ বেড়ে যায়, তেমনই শরীরে এলডিএল - এর (লো ডেনসিটি লাইপোপ্রোটিন, যা হার্টের ক্ষতি করে) পরিমাণ কমে। শুধু তাই নয়, এক্সারসাইজ় শরীরের শক্তি ও ফ্লেক্সিবিলিটি বাড়াতে, স্ট্রেস কমাতে সাহায্য করে। ফলে হার্ট ভাল থাকে। আসলে, অ্যাক্টিভ লাইফস্টাইল, রেগুলার এক্সারসাইজ় ও ব্যালেন্সড ডায়েটের মাধ্যমে হার্ট ভাল রাখা সম্ভব। পরীক্ষায় দেখা গেছে, প্রতিদিন যদি আধঘণ্টা থেকে একঘণ্টা হালকা থেকে মাঝারি কার্ডিও ভাসক্যুলার এক্সারসাইজ় করা যায় তাহলে হার্ট ভাল থাকে। প্রতিদিন আধঘণ্টা করে হাঁটুন। এর পাশাপাশি জগিং, সাইক্লিং, সুইমিং, অ্যারোবিক্সও করতে পারেন। তবে আপনার যদি হার্টের কোনও সমস্যা থাকে তাহলে এক্সারসাইজ় শুরু করার আগে একবার চিকিৎসকের পরামর্শ অবশ্যই নেবেন। একা একা এক্সারসাইজ় করতে ইচ্ছে না করলে পরিবারের কাউকে বা বন্ধুদেরও সঙ্গী করে নিতে পারেন। আপনার রোজকার জীবনযাত্রায় সামান্য কিছু পরিবর্তন আনুন। লিফ্টের বদলে সিঁড়ি ব্যবহার করুন। কাছাকাছি কোথাও গেলে হেঁটেই যাতায়াত করুন। খুব প্রয়োজন না হলে রিক্সা বা অটো চড়বেন না। এরসঙ্গে বাড়ির দৈনন্দিন কাজকর্ম যেমন গাড়ি ধোওয়া, ঘর পরিষ্কার করা, বাগান করার মতো কাজগুলোও নিজে করুন। এতে আপনার শরীর ও মন দু'টোই ভাল থাকবে। হার্ট ভাল রাখতে এক্সারসাইজ়ের পাশাপাশি খাওয়াদাওয়ার দিকেও নজর দিতে হবে। কম ক্যালরিযুক্ত পুষ্টিকর খাবার খান। জাঙ্ক ফুড, মিষ্টি, নুন যতটা সম্ভব কম খান।



গ্রিলড ফিশ ইন মাস্টার্ড মেয়ো

সানন্দা রান্নাবান্না ২

শেফ্‌স স্পেশাল



'রুবিস গ্রিল' রেস্তরাঁর এগ্‌জ়িকিউটিভ শেফ মণীশ দাস শেয়ার করলেন মাছ ও চিকেনের মুখরোচক স্ন্যাকসের চারটি অভিনব রেসিপি।

গ্রিলড ফিশ ইন মাস্টার্ড মেয়ো

উপকরণ: বাসা মাছ ৪ টুকরো (প্রতিটি ৪০-৪৫ গ্রাম করে), সাদা গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, পাতিলেবুর রস ১/২ চা-চামচ, প্যাপরিকা পাউডার ১ চা-চামচ, সুইট প্যাপরিকা পাউডার ১/২ চা-চামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, মাস্টার্ড সস ১ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, **মাস্টার্ড মেয়ো ডিপ তৈরির জন্য:** মেয়নেজ় ২ টেবলচামচ, ইংলিশ মাস্টার্ড সস ১ ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো, ভেজিটেবল অয়েল ২ টেবলচামচ।

প্রণালী: একটা পাত্রে মাছের টুকরো নিয়ে এতে একে একে গোলমরিচগুঁড়ো, লেবুর রস, প্যাপরিকা পাউডার, সুইট প্যাপরিকা পাউডার, রসুনবাটা, মাস্টার্ড সস দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে নিন। এতে স্বাদমতো নুন দিয়ে আরও একবার ভাল করে মাখিয়ে ম্যারিনেট করে ফ্রিজে রেখে দিন। আধঘণ্টা পর ফ্রিজ থেকে বার করে নিন। ননস্টিক প্যানে দু'টেবলচামচ তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে ম্যারিনেট করে রাখা মাছের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। দু'পিঠ হালকা করে ভেজে নিন। ইচ্ছে হলে গ্রিলও করতে পারেন। ব্যস, তৈরি গ্রিলড ফিশ। একটা আলাদা বাটিতে মেয়নেজ় ও মাস্টার্ড সস, ভেজিটেবল অয়েল ও সামান্য নুন একসঙ্গে মিশিয়ে ডিপ তৈরি করে নিন। গ্রিলড ফিশ প্লেটে সাজিয়ে ডিপের সঙ্গে সার্ভ করুন। গরম গরম খেতে দারুণ লাগবে।



বাফেলো চিকেন উইংগস

উপকরণ: চিকেন উইংগস ৫ টুকরো, ময়দা ১০০ গ্রাম, নুন স্বাদমতো, কেজুন স্পাইস ২ টেবলচামচ, ভেজিটেবল অয়েল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য), **বাফেলো সস তৈরির জন্য:** টোম্যাটো কেচাপ ১০০ মিলি, অ্যাপেল সিডার ভিনিগার ২ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ১ চা-চামচ, প্যাপরিকা পাউডার ১ ১/২ চা-চামচ, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিকেন ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন।


বিশ্বাসের বন্ধন চিরন্তন
রাধেশ্যাম বস্ত্রালয়
বারুইপুর, কুলপি রোড, কলকাতা - ৭০০১৪৪
ফোন- ২৪৩৩৮৬২৪/ ৯৬৫২ / ৯৬৫৭
কাঞ্জীভরম • ইক্কত • জারদৌষী • ডিজাইনার শাড়ী • বাংলার তাঁত • চুড়িদার • সবার সব ধরনের পোষাক



বাফেলো চিকেন উইংগস

চিকেনে ময়দা, কেজুন স্পাইস ও নুন মাখিয়ে আলাদা করে রাখুন। ননস্টিকপ্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে মশলা মাখানো চিকেন দিয়ে বাদামি করে ভেজে নিন। একপিঠ ভাজা হয়ে গেলে উলটে অপর পিঠটাও বাদামি করে ভেজে তুলে আলাদা করে রাখুন। এবার আলাদা একটা বাটিতে একে একে টোম্যাটো সস, অ্যাপেল সিডার ভিনিগার, রসুনবাটা, পেঁয়াজবাটা, প্যাপরিকা পাউডার ও পরিমাণমতো নুন দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে বাফেলো সস তৈরি করে নিন। এই সসে আগে থেকে ভেজে রাখা চিকেন দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। ব্যস তৈরি বাফেলো চিকেন উইংগস। প্লেটে সুন্দর করে সাজিয়ে স্যালাডের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।



বেকন র্যাপ চিকেন

বেকন র্যাপ চিকেন

উপকরণ: বেকন ৪ টুকরো, চিকেন ৪ টুকরো (প্রত্যেকটা ৩০-৪০ গ্রাম করে), সাদা গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, মাস্টার্ড সস ১ ১/২ টেবলচামচ, কেজুন স্পাইস ১ চা-চামচ, ভেজিটেবল অয়েল ২ টেবলচামচ, নুন স্বাদমতো, পিচ ২০ গ্রাম (টুকরো করা), ব্ল্যাক অলিভ ১০ গ্রাম (টুকরো করা), মেপল সিরাপ ১ চা-চামচ, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, নুন স্বাদমতো।

প্রণালী: চিকেন ভাল করে ধুয়ে জল ঝরিয়ে রাখুন। চিকেনে একে একে নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো দিয়ে ভাল করে মেখে নিন। এতে মাস্টার্ড সস ও কেজুন স্পাইস দিয়ে আরও একবার ভাল করে মাখিয়ে নিন। কিছুক্ষণ ম্যারিনেট করে রাখুন। এবার একটা একটা করে বেকন নিয়ে মাঝে চিকেন দিয়ে মুড়ে দিন। মাঝে একটা টুথপিক গেঁথে দিন, এতে বেকন খুলে যাবে না। একইভাবে বাকিগুলোও গড়ে নিন। ননস্টিকপ্যানে দু'টেবলচামচ তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে বেকন র্যাপ চিকেন দিয়ে ভাল করে ভেজে নিন। এক পিঠ ভাজা হলে উলটে অপর পিঠটাও ভেজে নিন। ইচ্ছে হলে গ্রিলও করতে পারেন। একটা বাটিতে পিচ ও অলিভ নিন। এতে মেপল সিরাপ দিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। নুন ও গোলমরিচগুঁড়ো মেশান। সার্ভিং প্লেটে আগে থেকে রান্না করে রাখা বেকন র্যাপ চিকেন দিয়ে উপরে পিচ ও অলিভের মিশ্রণটি দিয়ে দিন। তৈরি বেকন র্যাপ চিকেন। গরম গরম পরিবেশন করুন।



ফিশ টেন্ডার টার্টার সস

ফিশ টেন্ডার টার্টার সস

উপকরণ: বাসা মাছ ৪ টুকরো (প্রতিটি ৪০-৪৫ গ্রাম করে), লেবুর রস ১/২ চা-চামচ, সাদা গোলমরিচগুঁড়ো সামান্য, নুন স্বাদমতো, পার্সলেপাতা বাটা ৫ টেবলচামচ, ধনেবাটা ২ ১/২ টেবলচামচ, রসুনবাটা ১ চা-চামচ, কাঁচালঙ্কাবাটা ১/২ চা-চামচ, কর্নফ্লাওয়ার সামান্য, ভেজিটেবল অয়েল পরিমাণমতো (ভাজার জন্য), নুন স্বাদমতো,

সস তৈরির জন্য: মেয়নেজ় ৫ টেবলচামচ, কেপারস ১ চা-চামচ (কুচানো), ঘেরকিন (এক ধরনের শসা) ১ চা-চামচ (কুচানো)।

প্রণালী: মাছ ভাল করে ধুয়ে পরিষ্কার করে নিন। মাছে একে একে লেবুর রস, গোলমরিচগুঁড়ো, পার্সলেপাতাবাটা, ধনেবাটা, রসুনবাটা, কাঁচালঙ্কাবাটা দিয়ে ভাল করে মাখিয়ে ম্যারিনেট করে ফ্রিজে রেখে দিন। আধঘণ্টা পর ফ্রিজ থেকে বার করুন। নুন দিয়ে আরও একবার ভাল করে মিশিয়ে নিন। মশলামাখানো মাছ কর্নফ্লাওয়ারের উপর দিয়ে গড়িয়ে নিন। খেয়াল রাখবেন, মাছের দু'পিঠেই যেন ভাল করে কর্নফ্লাওয়ার লাগে। ননস্টিক প্যানে তেল দিয়ে আঁচে বসান। গরম তেলে মাছের টুকরোগুলো দিয়ে দিন। একপিঠ বাদামি হলে উলটে অপর পিঠ বাদামি করে ভেজে নিন। সস তৈরির জন্য একটা পাত্রে মেয়নেজ়, কেপারস, ঘেরকিন নিয়ে ভাল করে মিশিয়ে নিন। আগে থেকে ভেজে রাখা মাছ স্যালাড ও সসের সঙ্গে গরম গরম পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ০৩৩ ৪০০৫৬০০১, ৯৮৩১২১১৩৩৩

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়

কেনাকাটা







পরিচয় একদিনের সম্পর্ক চিরদিনের

আদি রেডিমেড সেন্টার

স্টেশন রোড, সোদপুর

Ph. : 9062195957, 9883162999, 9830073227, 25836149, 25235588

মধ্যবিত্তের সীমা মেনে উচ্চবিত্তের আয়োজন

শাড়িটি সিল্ক সুতোর উপর তাঁতের কাজ। বেনারসীসহ বিয়ের কেনাকাটায় আকর্ষণীয় উপহার। এখানে পাবেন সব প্রদেশের শাড়ি ও বেনারসী, বাচ্চা, পুরুষ, মহিলাদের ওয়েস্টার্ন, রেডিমেড পোষাক, পাঞ্জাবী, শেরওয়ানি এবং স্যুটিং শার্টিং।

ARYAPRASTH™

www.aryaprasth.com

3, লর্ড সিনহা রোড, ইমামি মার্কেট, দোতলা (Opp. Shri Shikshayatan School, near Rabindrasadan, Exide More) কলকাতা-71

Ph.: 2282 0060/0061/1700

নতুন কালেকশানে পাবেন অনবদ্য ডিজাইনার ও অভিজাত শাড়ি, ডিজাইনার লেহেঙ্গা, সালোয়ার স্যুট, টিউনিক, স্যুট পিস, পুরুষদের জন্য শেরওয়ানি, কুর্তা, ধুতি। শাড়ি ও সালোয়ারের দাম শুরু 1000 টাকা থেকে। Monday closed।

Bhaskar Sriniketan

BETTER CLOTHING FOR GREATER FEELING

455/B, ডায়মন্ড হারবার রোড বেহালা ট্রামডিপো, কলকাতা-34

Ph.: 2407 1786/36, 7278016996

সাধ্যমত দামে স্টাইল ও বৈচিত্র্যের সম্ভার

এখানে পাবেন বিবাহের পাঞ্জাবী, শেরওয়ানী স্যুট, ট্রাউজার, জিনস, টি শার্ট, শার্ট, বাবাস্যুট, স্কার্ট, ফ্রক, টপ, সালোয়ার সেট, কুর্তা। এছাড়া সুটিং সার্টিং, ছিট কাপড়ের বিপুল সম্ভার।

এই বিভাগে বিজ্ঞাপনের জন্য যোগাযোগ করুন ঃ দোলনচাঁপা - **9830405945**, অভিষেক - **9836157716**







শ্রীজয়ী বুটিক

ডিজাইনার - জয়িতা বসু

IA-81, সল্টলেক (13 No. ট্যাঙ্কের পাশে)
Ph.- 9831060635
email : jayitabasu@ymail.com

সল্টলেক শ্রীজয়ীর সম্ভারে রয়েছে কেরালা কটন, তাঁত, মলমল, নানা প্রকার সিল্ক, কাতান, দোপিয়ান, কোষা, গীচা, ক্রেপ, হ্যান্ডলুম বাগপ্রিন্টেড ক্রেপ, চান্দেরী ও তসরের অনন্য সম্ভার। বর্তমানে Indigo colour-এর শাড়ির প্রদর্শনী চলছে সল্টলেক shop-এ।

পিয়ালী

ডিজাইনার - দীপক বণিক

57, মনুজেন্দ্র দত্ত রোড, গোরাবাজার, দমদম ক্যান্টনমেন্ট (ঠিক থানার গেটের সামনে) কলকাতা 700028
Ph : 9230265470, 9239488315

উত্তর দক্ষিণ পূর্ব পশ্চিম শাড়ির সম্ভার। রয়েছে সুতি ও সিল্ক শাড়ির অফুরন্ত কালেকশান। সুটিং সার্টিং, ডিজাইনার কুর্তি, চুড়িদার সেট, রেডিমেড পোষাক, ব্যাগ, জুতো ও কসমেটিক্স।

ইমপ্রেশন

ডিজাইনার - ডঃ গোপা ও গার্গী চক্রবর্তী

'বিহঙ্গ' 97B, সেলিমপুর রোড, কলকাতা-31
Ph : 9830335430, 9874018181
www.impressionboutique.1000.co.in

শাড়িটি ডার্ক ব্রাউন ব্যাঙ্গালোর সিল্কের। কোল আঁচল থেকে আঁচল পর্যন্ত ঠাসা কাঁথা স্টিচে পাখি মোটিফের জাল। দাম 7380 টাকা। এই ধরনের আরও নানা শাড়ি ও বিয়ের কেনাকাটার জন্য আসুন আমাদের কাছে।

ছবি ঃ দেবাশীষ মিত্র (9830230665)



মেকআপ ঃ নবীন দাস (98312 33618) মডেল ঃ শায়না, দর্শনা, উপাসনা, সুস্মিতা



BP
Benarasi Palace

বেনারসী প্যালেস

103C, বিধান সরণী,
কলকাতা-4
(শ্যামবাজার
ট্রামডিপোর সামনে)
Ph : 25554874,
9830276117
Email :
benarasi.palace@
gmail.com

শাড়িটি রেশম খেশ, বডি প্লেন, আঁচল চেক ও খুবই হাল্কা শাড়ি, এক কথায় অসাধারণ। এই ধরনের এক্সক্লুসিভ আধুনিক শাড়ি ও বিবাহের বেনারসী শাড়ি ও সর্বভারতীয় সিল্ক ও ফ্যান্সি শাড়ির বিপুল সম্ভার।

বিঃদ্রঃ - পুরনো ছেঁড়া-ফাটা বেনারসী ও কাশ্মিরী শাল ন্যায্যমুল্যে খরিদ করা হয়।

শাড়ি ঃ বেনারসী প্যালেস

চুড়িদার ঘরানা™
Churidar Gharana

'নারীকে করে অনন্যা'

ডিজাইনার - চন্দ্রানী সাহা

B/85/3, বাঘাযতীন বাজার,
কলকাতা-92
Ph : 24295796/
9874088099
Email :
churidar.gharana
@gmail.com

সালোয়ার কামিজ, চুড়িদার, ড্রেস মেটেরিয়াল, কুর্তি, টপ, লেগিংস, নাইটওয়্যার, লেডিস জিনস, পাটিয়ালা, প্রিন্টেড প্যান্ট পাওয়া যায়।

হোলসেলার ও বুটিক ব্যবসায়ীদের জন্য বিশেষ ছাড়।

এছাড়া 10th June থেকে 10th July 2014 পর্যন্ত থাকছে বিশেষ অফার।



সালোয়ার ঃ চুড়িদার ঘরানা



SBF *Shri Balaji Fabmark Pvt. Ltd.*

শ্রী বালাজী ফ্যাবমার্ক প্রাইভেট লিমিটেড

51 বিবেকানন্দ রোড, তৃতীয় তল, Room no 204, (গিরিশ পার্ক মেট্রো স্টেশনের কাছে,) কলকাতা- 7
ফোনঃ 9339002588, 9331024591, 3242 4170, Email: deepakjln@yahoo.com

এখানে সমস্ত রকমের শাড়ির লোভাতুর কালেকশন আপনাকে মুগ্ধ করবেই। পাবেন ভাগলপুরী তসর, চান্দেরী প্রিন্ট, চান্দেরী পাটোলা, সুপারনেট পাটোলা, খেওয়া, ঘিচা, দেশি কোসা, দোপিয়ান, হ্যান্ডলুম কটন, মটকা, কেরালা কটন, পশমিনা, প্রিন্টেড শাড়ি ও বিভিন্ন হ্যান্ডলুম শাড়ির অনবদ্য ভ্যারাইটি। শুধুমাত্র হোলসেলাররা যোগাযোগ করবেন। রিটেলের কোনও সুযোগ নেই, সমস্ত ছোট-বড় বুটিকরা হোলসেলের জন্য আজই যোগাযোগ করুন।

* আমাদের কোনো শাখা নেই *



Ichchhapuron

ডিজাইনার - শ্রীলতা সেন

GA-9, রাজডাঙ্গা মেন রোড, (রুবি মোড়-এর কাছে) কলিকাতা-**107**
Ph : 9831453213/ 9433975190
www.ichchhapuron.com

USA তে যোগাযোগ ঃ বৈশাখী দাসগুপ্ত
Ph : (732) 9851013 / (732) 5866274

ট্র্যাডিশনাল ও ডিজাইনার শাড়ি, লেহেঙ্গা, কুর্তি ও আনারকলির অনন্য সম্ভার। দেশে-বিদেশে যে কোনও জায়গায় শাড়ি ডেলিভারির সুবিধা আছে। সোম থেকে শনি (11am - 8pm) রবিবার only by appointments।

রাই RAI

ডিজাইনার - অনুরাধা সরকার

14/36, গল্ফ ক্লাব রোড, টালিগঞ্জ
কলকাতা-33
Ph : 98314 36940
7278743302
www.raiboutique.com

শাড়িটি পিওর পাটোলা ও নেট দিয়ে তৈরি। নেটে এমব্রয়ডারি করা হয়েছে। ট্র্যাডিশনাল, হ্যান্ডলুম, সিল্ক, তসর, গিচা, জর্জেট, শিফন ও চান্দেরীর সম্ভার। আমাদের বিশেষত্ব হল হাতের কাজ - কাঁথা, গুজরাটি, পারসি, অ্যাপ্লিক, আড়ি ও মেশিন এমব্রয়ডারি। ছোট-বড় বুটিক ব্যবসায়ী ও হোলসেলাররা যোগাযোগ করুন।



শাড়ি ঃ ইচ্ছাপূরণ বুটিক

শাড়ি ঃ রাই বুটিক



Zevar

ডিজাইনার - অনিমা খান

10, রামকল্প খান লেন, কদমতলা, হাওড়া-101
Ph : 2643-4004, 9339619409

শাড়িটি ভাগলপুরী সিল্কের। তার উপরে এমব্রয়ডারি করা। গয়নাগুলি জেভরের নিজস্ব সম্ভার। ব্রোঞ্জের উপর ২ গ্রাম গোল্ড প্লেটেড জুয়েলারী (আজীবন ব্যবহারযোগ্য)। ব্যবহারান্তে বদলের ব্যবস্থা আছে। আমাদের কোনও শাখা নেই।

Avantika's
(A Complete Fashion Studio)

ডিজাইনার - কাকলী বাগচী

127, রাষ্ট্রগুরু অ্যাভিনিউ, নাগের বাজার, কলি-28
Ph : 9830190305, 9051684869

এই শাড়িটি পিওর আসাম সিল্ক, আসামের তৈরি সিল্কের সাথে রেশমের মেলবন্ধন। ব্লাউজ পিস আছে। সঙ্গে জুয়েলারিটি অবন্তিকার নিজস্ব।

USA : ঋতুপর্না ব্যানার্জী 001-510-402-4656,
টালিগঞ্জ : সুপ্রিয়া ব্যানার্জী 9433012528,
তমলুক : অরিত্র সিনহা 9474617374



শাড়ি ঃ অবন্তিকা'স

শাড়ি ঃ জেভর

সানন্দা গাইনিকলজি

ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড



উত্তর দিচ্ছেন:
কনসালটেন্ট
গাইনিকলজিস্ট
ডা. রঞ্জিৎ চক্রবর্তী।
প্রশ্ন পাঠান ই-মেলে
sananda@abp.in

আমার বয়স ৩০। সদ্য বিয়ে হয়েছে। কিছুদিন ধরে পেলভিক এরিয়ায় যন্ত্রণা হত। পরীক্ষায় জানা গিয়েছে ইউটেরাইন ফাইব্রয়েড হয়েছে। অপারেশন করাতেই হবে? এতে কি প্রেগনেন্সি আসতে কোনও সমস্যা হবে?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কলকাতা

কিছু ফাইব্রয়েড ছোট অবস্থায় ধরা পড়লে অপারেশন করার প্রয়োজন হয় না। ফাইব্রয়েডের সাইজ় ও লক্ষণের উপর নির্ভর করে অপারেশনের সিদ্ধান্ত নেওয়া হয়। ট্রান্সভ্যাজাইনাল আলট্রাসাউন্ড করে সাইজ় দেখে নেওয়া প্রয়োজন। ডাক্তারের পরামর্শ অনুযায়ী কিছুদিনের জন্য ওষুধের সাহায্যে ফাইব্রয়েড কমিয়ে রাখা যেতে পারে। ফাইব্রয়েডের পজ়িশন আর সাইজ়ের উপরেই কিন্তু প্রেগনেন্সির সম্ভাবনাও নির্ভরশীল। দেখতে হবে ইউটেরাইন ক্যাভিটি আক্রান্ত কি না। প্রেগনেন্সিতে দেরি করবেন না।



আমার বয়স ২৯। চার বছর বিয়ে হয়েছে। চেষ্টা করেও প্রেগনেন্সি আসছে না। পিরিয়ডস নিয়মিত হয়। আমি খুব মোটা। ওবিসিটিই প্রেগনেন্সি না আসার কারণ?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কালনা

ওবিসিটি হরমোন ইমব্যালেন্স তৈরি করতে পারে। এর থেকে থাইরয়েড বা ডায়াবিটিসের সমস্যা হতে পারে। তাই ওজন কমানো অবিলম্বে প্রয়োজন। শুধু এটাই ইনফার্টিলিটির কারণ নাও হতে পারে। হরমোন প্রোফাইল পরীক্ষা করুন।





আমের আচার দিয়ে চিংড়ি

পাঠিকার রান্নাঘর

বাঙালির পাতে মাছ। দেখলেই ইন্দ্রিয়গুলো কেমন সতেজ হয়ে ওঠে। আর সেই মাছ যদি পরিবেশিত হয় আচার সহযোগে, তাহলে যে অনুভূতিটা হয় তা বোধহয় ভাষায় অপ্রকাশ্য। খেয়েই দেখুন না হয়!

সান্ত্বনা দেব

কই, কাতলা বা চিংড়ি, মাছের বৈচিত্র্যে দেশি-বিদেশি যে কোনও খাবারকে দশ গোল দিতে পারি আমরা। শুধু বৈচিত্র্যই নয়, তাকে রান্না করারও আছে নানারকম কায়দা। রোজকার মাছের ঝোল বা রেস্তরাঁর রাশভারি মাছের পদ নয়, মুখরোচক আচার দিয়েও মৎস্যভোজন হয়ে উঠতে পারে অত্যন্ত লোভনীয়। আপনাদের জন্য রইল এরকমই চারটি মাছের পদ।

আমের আচার দিয়ে চিংড়ি

উপকরণ: চিংড়ি ৫০০ গ্রাম, ধনে ২ চা-চামচ, শুকনোলঙ্কা ৪ টে, হলুদগুঁড়ো $^{১}/_{২}$ চা-চামচ, পেঁয়াজবাটা ২ টেবলচামচ, রসুনবাটা ২ চা-চামচ, কাঁচা আমের আচার ১ কাপ, নারকেলবাটা ১ কাপ, সরষের তেল ২ টেবলচামচ, নুন-চিনি স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো।

প্রণালী: চিংড়ি ধুয়ে ছাড়িয়ে রাখুন। ধনে, শুকনো লঙ্কা, হলুদগুঁড়ো, পেঁয়াজ, রসুন, নুন ও



তেঁতুলের আচারে কই মাছ

চিনি একসঙ্গে মিশিয়ে মিহি পেস্ট তৈরি করুন। প্যানে তেল গরম করে মশলার মিশ্রণটি পাঁচ মিনিট নেড়ে নিন। ভাজা ভাজা হলে চিংড়ি ও আমের আচার দিয়ে কষে আড়াই কাপ জল দিন। কিছুক্ষণ ঢাকা দিয়ে রাখুন। চিংড়ি সিদ্ধ হয়ে এলে নারকেলবাটা দিয়ে নামিয়ে নিন।

তেঁতুলের আচারে কই মাছ

উপকরণ: কই মাছ ৪টে, আদাবাটা ২৫ গ্রাম, কাঁচালঙ্কাবাটা ২ চা-চামচ, সরষেবাটা ১ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, তেঁতুলের আচার ১ কাপ, সরষের তেল পরিমাণমতো, নুন স্বাদমতো, জল পরিমাণমতো।

প্রণালী: মাছে নুন-হলুদ মাখিয়ে রাখুন। জল গরম করে মাছ ভাপিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে আদা, কাঁচালঙ্কাবাটা, অল্প সরষেবাটা আর নুন দিয়ে কষে নিন। জল দিন। এবার একটা করে কই মাছ দিয়ে এক পিঠে কষে রাখা মশলা মাখিয়ে নেবেন। এভাবে সব ক'টিতে মশলা মাখিয়ে নিন। প্যানে তেল গরম করে নুন, তেঁতুলের আচার দিয়ে নেড়ে নিন। মাছের অপর পিঠে আচার মাখিয়ে পরিবেশন করুন।



লেবুর আচারে কাতলা কারি

লেবুর আচারে কাতলা কারি

উপকরণ: বড় কাতলা ৫০০ গ্রাম, জিরে ২ চা-চামচ, হলুদগুঁড়ো ১/২ চা-চামচ, লঙ্কা ৪-৫টা, নারকেলবাটা ১ কাপ, তেঁতুল জল ১/২ কাপ, কাঁচা আম ১টা (টুকরো করে কাটা), দই ১/২ কাপ, কারিপাতা কয়েকটা, আদাবাটা ১চা-চামচ, পেঁয়াজকুচি ১ টেবলচামচ, কাঁচালঙ্কাকুচি ১/২ চা-চামচ, লেবুর আচার পরিমাণমতো, সরষের তেল ২ চা-চামচ।

প্রণালী: জিরে, হলুদ, লঙ্কা, নারকেলবাটা একসঙ্গে মেখে নিন। দই, কারিপাতা, আদা, পেঁয়াজকুচি ও কাঁচালঙ্কাকুচি মাছে মাখিয়ে নিন। নারকেলবাটার মিশ্রণটি দিয়ে মাছ ম্যারিনেট করতে দিন। প্যানে তেল গরম করে ম্যারিনেট করে রাখা মাছ ভেজে নামিয়ে রাখুন। জল ফুটিয়ে মাছগুলো দিয়ে ঢাকা দিন। জল শুকিয়ে এলে তেঁতুলজল ও কাঁচা আমের টুকরো দিয়ে নেড়েচেড়ে নিন। মাখা মাখা হয়ে এলে লেবুর আচার মাখিয়ে পরিবেশন করুন।

যোগাযোগ: ৮৯০২৫২৩৮৯৮

ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



বন্ধু অসীমের অনুরোধে চিত্রশিল্পী দেবরাজ তার সঙ্গে চলল চণ্ডীপুরের পথে। অসীম জানায়, সেখানে কারখানা করার জন্য গ্রামের গরীব মানুষদের উৎখাত করছে সরকার, অত্যাচার করছে শাসকদলের গুণ্ডারা। এইসব অসহায় লোকের একটু ভরসা জোগানোর জন্যই তাঁরা সেখানে যাচ্ছে। পথে হঠাৎই তাদের গাড়ির পথ আটকায় একদল মস্তান গোছের ছেলে। বলে চণ্ডীপুরে যাওয়া যাবে না। তর্জনী তুলে তারা গাড়ি তখনই ঘুরিয়ে নিতে বলে। তাদের নেতা মোলায়েম স্বরে হুমকিও দেয়। ফেরার পথে অসহায় রাগে ফুঁসতে ফুঁসতে দেবরাজ ভাবে, এ কোন দেশ, যেখানে মানুষের কোথাও যাওয়ার স্বাধীনতা পর্যন্ত নেই? এদিকে তখনই ফোনে বোন বনানী খবর দেয়, তাদের বড়দা ক্যানসারে আক্রান্ত। তারপর...

সুচিত্রা ভট্টাচার্য

ঐই মোহ মায়া

৯

খরচের জন্যই কি বনানীর ছোড়দাকে এত খোঁজাখুঁজি? হবেও বা। তবে এই মুহূর্তে ওই চিন্তাকে প্রশ্রয় দিল না দেবরাজ। সহজভাবেই বলল, "টাকাপয়সা নিয়ে ভাবিস না। কোথায় বেস্ট ট্রিটমেন্ট হবে সেটাই আগে দেখা দরকার।"

"তন্ময় বলছিল নিউ টাউনে একটা দারুণ হসপিটাল হয়েছে। ওদের ব্যবস্থাপাতিও খুব মডার্ন।"

"প্রয়োজনে সেখানেই অ্যাডমিট করব। কিন্তু দাদা এখন আছে কেমন? পুরো শয্যাশায়ী?"

"না না, হাঁটাচলা করছে। তবে বড় দুর্বল। এই তো রোববার গিয়েছিলাম, গল্পটল্পও করল। বলছিল, মাথার ভিতরটা নাকি টলটল করে, ভুলে ভুলে যায়। বোধহয় ব্রেনে জল জমার এফেক্ট।"

"হুম। ইডিমাতে এমন হয়।" দেবরাজ ভুরু কুঁচকোল, "আজ একবার দেখা করে আসি।"

"যাবি? এখন? তোর না এগজিবিশন চলছে?"

"গুলি মার। এটা বেশি আরজেন্ট। ... তুইও যাবি নাকি?"

"আমি?" বনানী বসার ঘরের দেওয়ালঘড়িটা দেখল, "সাড়ে ছ'টা বাজে, এবার কোচিং থেকে ফিরবে..."

"অ। তুই তাহলে থাক।" দেবরাজ উঠে দাঁড়াল, "তন্ময়কে বলিস রাতে ফোন করব।"

"এত তাড়াহুড়ো করছিস কেন?" বনানী প্রায় হাঁ হাঁ করে উঠল, "তোর সঙ্গে আর একটা কথা ছিল যে।"

"কী কথা?"

"আঁচলের বিয়ের ব্যাপারে।"

উদ্বেগের মাঝেও কৌতূহলের হালকা টোকা। আঁচলকে পাত্রস্থ করার তোড়জোড় সত্যিই চলছে তাহলে? ঈষৎ দোনামোনা করে বসেই পড়ল দেবরাজ। কিছুই যেন জানে না এমন ভঙ্গিতে বলল, "আঁচল বুঝি বিয়ে করছে? কবে? কাকে?"

"আহা, করবে কেন। দেওয়া হবে।" বনানী মুচকি হাসল, "আমি ওর পাত্র দেখছি।"

"হোয়াই তুই? ওটা তো মানসীদের দায়িত্ব।"

"একটা ভাল ছেলের সন্ধান পেয়ে গেলাম যে। আমার বড় জায়ের মাসতুতো দিদির একমাত্র সন্তান। দিদিটি খুব নামজাদা। বিদিশা চৌধুরী।"

"কে সে?"

"সারদা গার্লস কলেজের প্রিন্সিপাল। গভর্নমেন্টের খুব

কাছের লোক। নিজেও পার্টির শিক্ষক ফ্রন্টে আছে। শিগগিরই হয়তো কোনও ইউনিভার্সিটির ভাইস চ্যান্সেলার হয়ে যেতে পারে।"

দেবরাজ তেমন একটা বিমোহিত হল না। আলগা ভাবে বলল, "রাজনীতির বাড়িতে কি মেয়ে পাঠানো ভাল?"

"খারাপ কিসের? মহিলার লেখাপড়ার জগতেও খুব নাম। প্লাস, নির্ঝঞ্ঝাট পরিবার, শ্বশুর পর্যন্ত নেই, আঁচল ঝাড়া হাত পা হয়ে রানির হালে থাকবে।"

"শ্বশুর নেই মানে? মারা গেছে?"

"অনেক দিন। তারও বেশ নাম ছিল একসময়ে। কবি হিসেবে।"

"কে বল তো?"

"সজল চৌধুরী।"

নামটা যেন শোনা শোনা! এককালে অনেক কবির সঙ্গে দহরম-মহরম ছিল দেবরাজের। এখন কারওর সঙ্গেই আর যোগাযোগ নেই। তাদের কেউ কি? উঁহু, মনে আসছে না। স্মৃতি হাতড়ানো বন্ধ করে দেবরাজ বলল, "ছেলেটি কী করে?"

"পাবলিক রিলেশন অফিসার। একটা আধা সরকারি সংস্থায়।"

"স্বভাবচরিত্র কেমন?"

"এমন বাপ মার ছেলে, বাজে কেন হবে!"

বাবা মাকে দেখে যে ছেলের চরিত্র অনুমান করা যায় না, দেবরাজই কি তার শ্রেষ্ঠ উদাহরণ নয়? স্কুল মাস্টার অবিনাশ সিংহরায় এবং নিপাট ভালমানুষ সরমা দেবীর কনিষ্ঠ পুত্রটি যে এমন মদ্যপ, বাউন্ডুলে, নারীবিলাসী হবে, তা কি স্বপ্নেও ভাবা সম্ভব ছিল? দেবরাজের চোদ্দো পুরুষে কেউ তুলি ধরেছে বলে জানা নেই, অথচ সে তো দিব্যি এঁকেজুকেই জীবনটা কাটিয়ে দিল। এটাই বা কোন অংকে মেলে?

মনে এলেও দেবরাজ কথাগুলো উচ্চারণ করল না। খামোখা প্রশ্নটা সে করলই বা কেন? চরিত্র নিয়ে কৌতূহল কি তার মুখে শোভা পায়? তাছাড়া মানানসই সম্বন্ধ না হলে মানসী যে আদৌ এগোবে না, এ তো জানা কথা। দেবরাজ কাঁধ ঝাঁকিয়ে বলল, "ভাল হলেই ভাল। মানসীরা যা ঠিক করবে তাতেই আমার সায় আছে।"

"এ তো এড়ানো কথাবার্তা। যতই হোক, তুই না মেয়ের বাবা? তার ভালমন্দর ব্যাপারে তোর কোনও দায় নেই?"

"আমার?" দেবরাজ হেসে ফেলল, "কীভাবে সেটা পালন করতে হবে শুনি?"

"বিদিশা চৌধুরী জানে, দেবরাজ সিংহরায়ই আঁচলের আসল বাবা। তুই যখন কলকাতায় এসেইছিস, মহিলাকে একবার মিট করে নে না। ছেলেটার সঙ্গেও আলাপ কর। আঁচল কেমন ফ্যামিলিতে যাচ্ছে জানা থাকলে তোরও হয়তো ভাল লাগবে।"

ক্ষণিকের জন্য দেবরাজের মনটা দুলে গেল। যতই দূরে থাকুক, আঁচল তার বড় প্রিয়। তার পাপীতাপী জীবনের একমাত্র পবিত্র দুর্বলতা। ভবিষ্যতে সে অসুখী হবে, ভাবলেই বুকটা চিনচিন করে ওঠে। কেমন ঘরবর পাবে আঁচল, জানতে দেবরাজের লোভ হয় বই কী। কিন্তু আগ বাড়িয়ে ছেলে দেখতে যাওয়াটা কি সঙ্গত? ঘটনাটা কী চোখে দেখবে মানসী? কিংবা মানসীর বর? তাকে ফোপরদালাল ভাবাটাও তো বিচিত্র নয়।

দ্বিধাদ্বন্দ্ব সত্ত্বেও সরাসরি না বলতে পারল না দেবরাজ। বলল, "দেখি, যদি সময়-টময় পাই।"

"সময়ের ছুতো দিস না ছোড়দা। জীবনে কোনও কর্তব্যই তো করলি না। নিজের মেয়েকে স্বেচ্ছায় পর করে রাখলি। অথচ শান্তনুদা পরের মেয়েটাকে কী সুন্দর আপন করে নিল। স্রেফ তোর নেগলিজেন্সের জন্য।

ওফ, ফের সেই পিসিমা পিসিমা ডায়ালগ! বনানীকে আর কিছু বলার সুযোগ না দিয়ে উঠে পড়ল দেবরাজ। বেরিয়ে এসে রাস্তায় নেমে ট্যাক্সি ধরল একটা। জোর করে আঁচলের প্রসঙ্গ ঝেড়ে ফেলল মন থেকে। দাদার কথাই ভাবছিল। কত দিন যে দেখা হয়নি। গতবার যখন এল, পাইকপাড়ার পথ মাড়ায়নি। তার আগের বারেও না। দাদা বউদির সঙ্গে মোলাকাত করার ব্যাপারটা মনেই হয়নি সেভাবে। বিজয়ার পর একটা ফোন করে ফি বছর, এবার তো সেটাও ভুলে গেল। একে কী বলা যায়? ভুলো মন? উদাসীনতা? না কী দাদাকে সে ছেঁটেই ফেলেছে জীবন থেকে? এতটাই দূরে সরিয়ে দিয়েছে, যে দাদা বউদি কেমন আছে, কীভাবে তারা দিন কাটায়, জানতেও ইচ্ছে করে না। অথচ দাদা তো কখনও তাকে দূরে ঠেলেনি! দেবরাজের শত বেপরোয়াপনা সত্ত্বেও! বরং ভাই যখন দুম করে লেক গার্ডেন্সে চলে গেল, ভারি দুঃখ পেয়েছিল

অবিনাশ সিংহরায় এবং ভালমানুষ সরমা দেবীর কনিষ্ঠ পুত্রটি যে এমন মদ্যপ, বাউন্ডুলে, নারীবিলাসী হবে, তা কি স্বপ্নেও ভাবা সম্ভব ছিল?

মানুষটা। বউদিও। পুরনো সেই ছবিটা কোত্থেকে যেন জেগে উঠছে আজ।... ম্যাটাডোরে মালপত্র তুলে দিয়ে দরজায় এসে দাঁড়াল দেবরাজ। কাঁধ ঝাঁকিয়ে বলল, ওকে, আমি তাহলে কাটলাম, তোমরাও মদোমাতালটার হুজ্জোতি থেকে মুক্তি পেলে। দাদা চোখে কেমন যেন দৃষ্টি, যেন বিশ্বাস করতে পারছে না তখনও। বউদি অবশ্য নীরব থাকেনি। ভিজে ভিজে গলায় বলেছিল, হ্যাঁ, তোমারও সুখ এবার উপচে পড়বে। আমরা কাঁটা হয়ে ফুটছিলাম কিনা!

আশ্চর্য, কথাগুলো এখনও নির্ভুল স্মরণে আছে দেবরাজের? ভোলেনি? হৃদয়ের অন্তঃস্থলে শতসহস্র ঘটনার আড়ালে চাপা পড়েও কত কী যে বেঁচে থাকে!

ভিড় থকথকে সন্ধে। মিহি কুয়াশা, পথঘাটের ধুলো আর গাড়িঘোড়ার ধোঁয়া মিলেমিশে মহানগরীর বাতাসে এখন পাতলা আবছায়ার আস্তরণ। ঘষটে ঘষটে চলছে যানবাহন, ক্লান্ত সরীসৃপের মতো। শ্যামবাজার মোড়ে বিকট জ্যাম, থেমে গেল ট্যাক্সি। থেমেই আছে। অসহিষ্ণু দেবরাজ তাকাচ্ছে এদিক ওদিক, পকেটে মোবাইল সরব।

মনিটারে অচেনা নম্বর। কে রে বাবা? দেবরাজ গলা ঝাড়ল, "হ্যালো?"

"আমি কি পেন্টার দেবরাজ সিংহরায়ের সঙ্গে কথা বলছি?"

পরিশীলিত পুরুষকণ্ঠ। দেবরাজ বলল, "হ্যাঁ। কিন্তু

আপনি…?”
“আমি অনমিত্র বসু। চ্যানেল রাতদিন থেকে বলছি। আপনারা কয়েকজন শিল্পী সাহিত্যিক বুদ্ধিজীবী আজ চণ্ডীপুর যাচ্ছিলেন, বাধা পেয়ে ফিরে এসেছেন…”
“এক সেকেন্ড। আমার নাম্বার কোত্থেকে পেলেন?”
“প্রমিত তালুকদার দিয়েছেন। উনিও তো আজ আপনার সহযাত্রী ছিলেন…”
“ও হ্যাঁ।” দেবরাজ পলক থমকাল। চোখে দুলে উঠল দুপুরের দৃশ্যটা। বাইক বাহিনীর চোখ রাঙানি, ধুতিশার্টের হিম হিম স্বরে ভয় দেখানো…। গরগরে গলায় দেবরাজ বলল, “আজ চরম অসভ্যতা হয়েছে আমাদের সঙ্গে। কোনও সভ্য দেশে এভাবে গণতন্ত্রের কণ্ঠরোধ করা হয়… আই জাস্ট কান্ট বিলিভ ইট।”
“আমাদের টিভি চ্যানেল কাল এই ব্যাপারটা নিয়ে একটা টকশোর আয়োজন করেছে। যদি কাইন্ডলি অনুষ্ঠানটায় পার্টিসিপেট করে আপনার বক্তব্য রাখেন…”
“আই ডোন্ট মাইন্ড।” বলেই হোঁচট খেল দেবরাজ, “প্রোগ্রামটা কখন?”
“প্রাইম টাইম। সন্ধে সাতটা থেকে আটটা। যাঁরা যাঁরা আজ গিয়েছিলেন, সকলেই থাকবেন।”
“কিন্তু… আমার একটা এগজিবিশন চলছে…”
“জানি স্যর। রূপরেখা আর্ট গ্যালারিতে। যদি বলেন, ওখানেই আমাদের গাড়ি চলে যাবে। সন্ধে ছ’টার মধ্যে।”
দেবরাজ একটু ইতস্তত করল এবার। রূপরেখা থেকে বেরনো তেমন সমস্যা নয়। তবে দাদার কাছে যাচ্ছে এখন, গিয়ে কী পরিস্থিতিতে পড়বে জানা নেই। রাতে তন্ময়ের সঙ্গে আলোচনা করে যদি কালই ডাক্তারের কাছে যেতে হয়… প্লাস, হাসপাতাল ঠিক করা…”
দেবরাজ মাথা ঝাঁকাল, “এক্ষুনি কথা দিতে পারছি না। কাল সকালে একবার রিং করুন।”
“নো প্রবলেম। তবে আপনাকে স্যর চাই-ই চাই। আপনার মতো একজন বিখ্যাত শিল্পী দিল্লি থেকে এসে এ রাজ্যের পরিস্থিতি কেমন দেখছেন, সেটাই আমরা…”
“বললাম তো, কাল ফোন করুন। এখন একটা পারসোনাল কাজে যাচ্ছি… রাস্তায় আছি…”
মোবাইল অফ করল দেররাজ। হঠাৎই মন খচখচ। ফালতু ফালতু রাজনীতিতে জড়িয়ে পড়ছে না তো? উঁহু, তা কেন? আজ তাদের সঙ্গে যা হল, সেইটুকুনিরই তো প্রতিক্রিয়া জানাবে সে। নীরবে অপমান গিলে দেবরাজ দিল্লি পালাবে, এ তো হতে পারে না।
পাইকপাড়া এসে গেছে। ভাড়া মিটিয়ে বাসস্ট্যান্ডের মোড়টায় ট্যাক্সি থেকে নামল দেবরাজ। অনেকক্ষণ পর সিগারেট ধরাল একটা। ঢুকছে চেনা পাড়ায়। বছর আষ্টেক পরে এল, পাড়ার ভিতর দিকটায় খুব একটা বদল হয়নি তো এখনও? পুরনো অধিকাংশ বাড়ি এখনও দাঁত খিঁচিয়ে দাঁড়িয়ে। দত্তদের বাড়িটা ভাঙা চলছিল, এখন সেখানে চারতলা ফ্ল্যাট। তেমন জমকালো নয়, নেহাতই মধ্যবিত্ত প্যাটার্নের। বইয়ের দোকানটা নেই, সেখানে এখন মোবাইলের দরবার। পরিচিত মুখ নজরে পড়ল দু’-চারটে। কেমন বুড়োটে মেরে গেছে সব। এই শহরটার মতোই।
সরু গলিটা ধরে দেবরাজ বাড়ির সামনে এসে থামল। শেয়ালদা কোর্টের উকিল অনন্তমোহন সিংহরায় সারাজীবন শ্যামপুকুরের ভাড়াবাড়িতে কাটিয়েছিল বটে, কিন্তু বুদ্ধি করে এই সওয়া চার কাঠা জমি কিনে রেখেছিল পাইকপাড়ায়। দেবরাজের বাবা আর জেঠা নিজেরা ভাগাভাগি করে নিয়েছে সেই জমি। জেঠার অংশে দোতলা উঠে গেছে, দেবরাজদের দিকটা এখনও একতলা। ভাঙাচোরা নয়, তবে যথেষ্ট মলিন।
সদর ভেজানো। কিন্তু বন্ধ নয়। এ বাড়িতে এমনটাই রেওয়াজ। দরজা ঠেলে ঢুকল দেবরাজ। টানা লম্বা প্যাসেজের একধারে পর পর তিনখানা ঘর। বাঁয়েও আছে একখানা। তার পরে উঠোন বাথরুম রান্নাঘর।

> ফালতু ফালতু রাজনীতিতে জড়িয়ে পড়ছে না তো দেবরাজ? তা কেন? আজ তাদের সঙ্গে যা হল, সেইটুকুরই তো প্রতিক্রিয়া জানাবে সে।

প্রথম ঘরটি অন্ধকার। দ্বিতীয়তে আলো জ্বলছে। প্যাসেজের জানলা দিয়ে অন্দর দৃশ্যমান। টিভি চলছে, বিছানায় বসে দেখছে বউদি, খাটের বাজুতে হেলান দিয়ে দাদাও তাকিয়ে টিভির পর্দায়। কী চমৎকার এক নিশ্চিন্ততার ছবি। কে বলবে মারণরোগ ঘাঁটি গেড়েছে এ সংসারে!
চোরা আবেগটুকু নিয়ন্ত্রণে রেখে দেবরাজ দরজা থেকে গলা ওঠাল, “কী গো, তোমরা কর্তাগিন্নি আছ কেমন?”
দেওরের অতর্কিত আবির্ভাবে শুভ্রা জোর চমকেছে। মুহূর্তের জন্য বুঝি বিমূঢ়। তারপর একটা হাসি হাসি ভাব ফুটেছে মুখে। উচ্ছ্বাসমাখা স্বরে বলল, “ওমা, তুমি কোত্থেকে?”
ঘরে এসে হাতলছাড়া চেয়ারটা টেনে বসল দেবরাজ। স্বর লঘু রেখে বলল, “ধরো, সোজা দিল্লি থেকে।”
“মোটেই না। তুমি কলকাতায় এসেছো, আমরা জানি। বনো বলেছে।”
দেবপ্রিয় সোজা হয়ে বসেছে। আহ্লাদিত স্বরে বলল, “কেমন চলছে তোর প্রদর্শনী?”
“ওই আর কী।” প্রসঙ্গটাকে গুরুত্ব দিল না দেবরাজ। ভুরু উঠিয়ে বলল, “তোমার শরীরস্বাস্থ্য কেমন?”
“ভাল নয় রে।” দেবপ্রিয়র শীর্ণ মুখে ফ্যাকাশে হাসি উঁকি দিল, “আমার দিন বোধহয় ফুরিয়ে এল রে রাজু।”
“ফের ওই কথা?” শুভ্রা অল্প ঝেঁঝে উঠল, “ডাক্তার না বলেছে তুমি সেরে যাবে?”
“ডাক্তাররা ওরকম বলে। আমি তো বুঝছি তেল শেষ। এবার ঝুপ করে নিভে যাব।”
শুভ্রা কটমট চোখে একবার তাকাল স্বামীর দিকে। তারপর ঘুরে দেবরাজকে বলল, “বোসো। চা করে আনি।”
“থাক না। এসেছি, দু’টো কথাবার্তা বলি…”
“সে তোমরা দু’ভাই বলো না প্রাণের সুখে। আমি যাব, আর আসব।”

অলংকরণ: কুণাল বর্মন
ক্রমশ



আবহমান বৃষ্টির স্বরে
প্রমিতা ভৌমিক

আবহমান বৃষ্টির স্বরে
ভায়োলিন কেঁপে ওঠে;
আঙুলের ভাঁজে খেলে অনায়াস পথ

অলীক, ইদানীং তুমি সংকেতে বিশ্বাসী নও—

তবু পদচুম্বন ছুঁয়ে তোমার মতো করে
বিশ্বাস খুঁজেছি বহুদিন,
একইসঙ্গে বিশ্বাসী তোমাকে

আদিগন্ত বৃষ্টির স্বরে
ভেঙে যায় যাবতীয় স্পর্ধার সীমা,

ঝুপ্পুস বৃষ্টিতে ভিজে
অলীক, তোমাকে আজ আকর্ষে জড়াবো।

চুম্বনের শব্দ
সোমনাথ প্রধান

এমন চুম্বনের শব্দ
নদীতে সামাল সামাল রব।
এ চুম্বনের শব্দ
কার উদ্দেশ্যে স্বাগত ভাষণ?

ঠোঁটের মিছিলে যেন ঘুরন্ত মৈনাক;
মন্থনে উঠে আসে প্রিয়বসন্ত,
মুঠোয় স্পষ্ট হয় গভীরের শরীর...
জীবন্ত আগুনের লীলামহলে জিরাফ শিখা।

আজ যা কিছু ছাই, তাতেও দেখি আগুন
আগুন লেগেছে ধীরে ধীরে
এমন চুম্বন দিয়েছে বৈরাগী...
দেহপালিত নদী
ছুটছে বাঁধন ছিঁড়ে।

অলংকরণ: মহেশ্বর মন্ডল

শব্দভেদ

সূত্র পা শা পা শি

১ নির্বাচনের আগে অনেক নেতাই এটা করে থাকেন। ৩ কোনওকিছুর পরবর্তী। ৭ সুন্দর দেখানোর জন্য জরুরি। ৮ উজ্জ্বল। ১০ নিরস্ত। ১১ নিষিদ্ধপল্লিতে থাকেন যাঁরা। ১২ পুরাণের চরিত্র কালীয়নাগের বাসস্থান। ১৪ ভাল মানুষ --গো মোরা...। ১৫ মনের কষ্ট। ১৭ কপাল। ১৯ বছর। ২০ প্রচুর কথা বলা। ২২ ধানবিশেষ। ২৩ রসযুক্ত। ২৫ অবস্থা। ২৬ নেশার বস্তু। ২৭ অস্ত্রের ঘর্ষণের আওয়াজ। ২৮ ঘেরা বারান্দা।

১		২			■	৩		৪	৫
	■		■	■	৬	■	■	৭	
	■	৮			৯	■	১০		
১১			■	১২		১৩		■	■
	■	■	১৪		■	১৫			১৬
১৭		১৮		■	১৯		■	■	
■	■	২০		২১		■	২২		
২৩	২৪		■	২৫				■	
২৬		■	■		■	■		■	
২৭				■	২৮				

সূত্র উপর নিচ

১ তরল হয়ে স্রোতের মতো বয়ে চলেছে এমন। ২ তিরস্কার। ৪ নামডাক। ৫ রূপো। ৬ আসল নয়। ৯ ভুট্টার আর এক নাম। ১০ ব্যতীত। ১৩ নিপীড়ন। ১৪ যমদেবের বাসস্থান। ১৬ হনুমানের অপর নাম। ১৮ --রজনী আমি যেন কার...। ১৯ সবাই। ২১ বজায়। ২২ বিদায় সম্ভাষণ। ২৩ যুদ্ধ। ২৪ দাঁত।

গত সংখ্যার সমাধান

ন	ব	জা	ত	ক	■	ন	দী	ত	ট
ন্দ	■	দু	■	■	বি	■	■	ব	ন
লা	■	ক	র	■	র	■	ফ	ল	ক
ল	হ	র	■	শ	ত	দ	ল	■	■
ব	■	■	সে	র	■	র	সা	ভা	স
সু	র	বা	লা	■	জা	মা	■	■	র্বা
■	■	জা	ম	দা	নি	■	অ	ন	র্থ
কা	বা	র	■	দ	■	সা	প	■	সা
গ	ম	■	■	ন	■	■	রূ	■	ধ
জ	ন	র	ব	■	স্ব	র্ণ	প	দ	ক



সিটিং এরিয়া





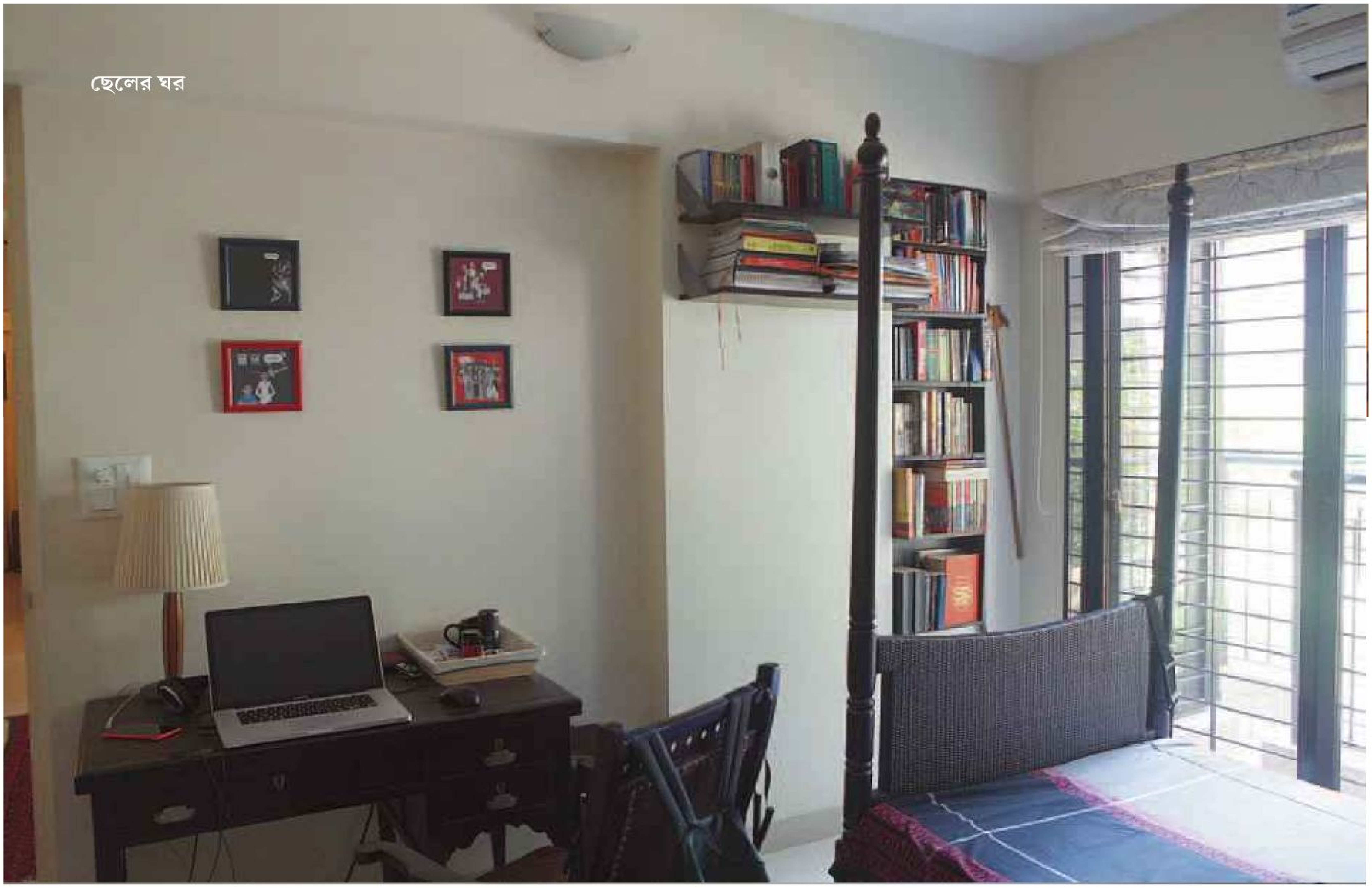
ডাইনিং এরিয়া

ভালবাসার অন্দরে

দেশ-বিদেশ থেকে আনা জিনিস দিয়ে সাজানো বিদিশা ঘোষের অন্দরমহল। এলোমেলো নয়, রুচিশীল। দেখে এলেন ঋতুপর্ণা রায়।

মুম্বইয়ের কুরলা। এখানেই বিদিশা ঘোষের সাজানো বাড়ি। ছবি তুলব বলে অ্যাপয়েন্টমেন্ট নেওয়াই ছিল। নির্ধারিত সময়ের আগে পৌঁছে ফোন করাতে জানলাম উনি বাড়িতে নেই। কী করব ভাবছি, এমন সময়ে উনি বললেন, "আমি নেই তো কি হয়েছে, আমার ছেলে আছে, তোমরা ভিতরে গিয়ে বস।" এতটাই আন্তরিক ছিল ওঁর বলার ভঙ্গি যে দ্বিধা না করেই উপরে উঠে বেল বাজালাম। বহুতল বাড়ির প্রথম তলায় ফ্ল্যাট। ছেলেই দরজা খুলে বসাল। ট্রেতে জল সাজিয়ে নিয়ে এল। বুঝলাম মায়ের মতো ছেলেও আন্তরিক। আর বাড়ির বাসিন্দাদের অন্তরমহলের প্রতিবিম্ব এই বাড়ির অন্দরমহলে। খোলামেলা দরাজ অন্দরসাজ। ঢুকেই একটা ছোট্ট প্যাসেজ। একদিকে কাঠের বেঞ্চ, অন্যদিকে ছোট্ট আলমারির উপরে বাহারি ল্যাম্পশেড। প্রতিটি কোনায় ভালবাসা, যত্নের ছাপ সুস্পষ্ট। সারা বাড়ি জুড়েই ক্রিয়েটিভিটির বিন্যাস। আর হবে নাই বা কেন, বাড়ির মালকিন তো সেই ছোট্টবেলা থেকেই সৃজনশীল মননের অধিকারী। ঠাকুর বাড়ির সদস্য বলেই হয়তো। ছোটবেলা থেকে ফিগার স্কেটিংয়ে পারদর্শী ছিলেন। হাতে বানাতেন





ছেলের ঘর



নানা জিনিস। তখন থেকেই স্থির করেছিলেন আর্ট নিয়ে পড়বেন। শান্তিনিকেতনের কলাভবনে পড়াশোনা। ফলে সৃজনশীলতা আরও পরিশীলিত হয়েছে। সঙ্গে মিশেছে দীর্ঘদিন বাইরে থাকা, নানা রকমের কাজ করার অভিজ্ঞতা। তারই প্রতিফলন ঋদ্ধ অন্দরসাজ।

প্যাসেজ পেরিয়ে ডানদিকে ছেলের ঘর। ভারী অভিনব। ছত্রি দেওয়া পুরনো দিনের খাট। ভাবাই যায় না আজকালকার টিনএজের ঘরের সাজ এমন হতে পারে। তবে কন্টেম্পোরারি স্টাইলের দিকেও নজর দেওয়া হয়েছে। দেওয়ালে ভেনিস থেকে আনা মুখোশ, পুরনো গাড়ির নাম্বারপ্লেট সাজানো। দেওয়াল জোড়া জানলার পাশেই বুক সেল্ফ। স্টাডি টেবলের উপরে কয়েকটা কার্টুনের ছবি ফ্রেমবন্দি করে লাগানো। শৌখিল আলমারিও আছে একটা। ছেলের ঘর থেকে সোজাসুজি ড্রয়িং-ডাইনিং এরিয়া। বেঞ্চির আদলে কাঠের সোফায় সাদা গদিতে সুতোর কাজ করা কুশনের জ্যামিতিক বিন্যাস। সিম্পল গ্লাস টপ সেন্টার টেবল। দেওয়ালে বেশ কিছু আঁকা ছবি আছে।

ক্রিয়েটিভ কর্নার



বাড়িতে অনেক সময় কর্নার সাজাতে দিশেহারা হয়ে পড়ি। কিন্তু সত্যি কথা বলতে বাড়ি সাজানোর জন্যে একটু ক্রিয়েটিভ দৃষ্টিভঙ্গি যথেষ্ট। যেমন এই বাড়িতে একটা কর্নার টেবলের উপরে সাজানো হয়েছে অনেকগুলো ছোট ছোট জিনিস। সেভাবে দেখলে এগুলো রিলেটেড নয়, কিন্তু একসঙ্গে দেখতে খুব সুন্দর লাগে। ইজ়েল শেপের ফ্রেমে ছবি, পুরনো বোতল রঙিন দড়ি জড়িয়ে ছোট্ট গাছ লাগানো আছে। বেতেরঝুড়িতে রাখা হয়েছে পেন, পেনসিল, স্কেচ পেন, মার্কার। কোনওটাই বিশাল দামি কিছু নয়, কিন্তু দেখতে দারুণ লাগে।



মাস্টার বেডরুম

কোনওটা নন্দন মেলা থেকে কেনা, কোনওটা আবার উত্তরাধিকার সূত্রে পাওয়া। ইয়েমেন থেকে আনা ওদের জাতীয় পোশাকের বেল্টও দেওয়ালের শোভা বাড়িয়েছে। গগনেন্দ্রনাথ ঠাকুরের হাতে আঁকা ছবিও আছে। এ বাড়ির বেশিরভাগ আসবাব পুরনো শুধু পলিশটা পাল্টানো হয়েছে। দরজা দিয়ে ঢুকেও একটা ইনফর্মাল সিটিং এরিয়া আছে। দু'টো সিংগল সোফার মাঝে নানা আয়তনের বাক্স, বড় থেকে ছোট সাজানো। "এগুলো ওশিওয়ারা থেকে কিনেছিলাম মাত্র ১০০ টাকায়। আমি আসলে টুকটাক জিনিস কালেক্ট করতে ভালবাসি। ঘুরতে ঘুরতে যদি কিছু ইন্টারেস্টিং চোখে পরে যায়, তা হলে কিনে ফেলি। তবে হ্যাঁ, সবকিছুর জন্যে একটা বাজেট নির্দিষ্ট করা আছে, সেটা অতিক্রম করে গেলে আর কিনি না, সে যতই লোভ লাগুক না কেন" হাসতে হাসতে জানালেন গৃহকর্ত্রী। ডাইনিং এরিয়ায় লম্বা কাঠের টেবল। একদিকে তিনটে চেয়ার। অন্যদিকে লম্বা কাঠের বেঞ্চ। "এতে জায়গাও বাঁচে আর দেখতে অন্যরকম লাগে। আমার ক্লাটার ভাল লাগে না। আমার বাড়িতে নানা দেশের জিনিস আছে। অস্ট্রেলিয়া, সুদান, আরব, সিঙ্গাপুর। কিন্তু সবকিছু সাজাইনি। বাড়ির একটা নিজস্ব ক্যারেক্টার থাকে। সেই চরিত্র ক্রিয়েট করতে যেখানে যেটা দরকার রেখেছি।" এটাই এই অন্দরের বৈশিষ্ট্য। প্রতিটা জিনিস অব্যর্থ প্লেসমেন্টের গুণে অনন্য। ডাইনিং টেবলের লাগোয়া দেওয়ালে লেদার পাপেট, মারাঠি আর্ট সুন্দর লাগে। আছে যোগেন চৌধুরী, রামকিঙ্কর বেজের আঁকা ছবিও। আবার সোফার পাশে সাজানো দ্বারকানাথ ঠাকুরের দূরবীন, পাগড়ির মূল্যই আলাদা। ডাইনিং এরিয়ার মুখোমুখি গেস্ট বেডরুম। আর সোজা গিয়ে মাস্টার বেডরুম। বাড়ির দরজার ফ্রেমে ফিট করা একটা দারুণ আয়না আছে। "পুরনো জিনিসের মূল্য আমার কাছে খুব বেশি। তাই ইচ্ছে করেই এগুলো ব্যবহার করেছি। এমনকী গগনেন্দ্রনাথ ঠাকুরের শাল, মায়ের বিয়ের শাড়ি রেস্টোর করে রাখা আছে আমার কাছে।" জানালেন বিদিশা।



পুরনো হেরিটেজ বজায় রেখেই অন্দরমহলের এক অনন্য রূপ এঁকেছেন বিদিশা ঘোষ। সেই রূপ সৌম্য, মার্জিত, রুচিশীল। ভালবাসার ওমে রঙিন।

ছবি: অম্লান দত্ত



পরিবেশ সচেতনতা গড়ে তুলুন

ইট, কাঠ, কংক্রিটের জঙ্গলে সারাক্ষণ আপনার ছোট্ট খুদে। প্রাণের পরশ বলতে হয়তো বারান্দার টবে একফালি সবুজ। কীভাবে ভালবাসতে শেখাবেন ওর পরিবেশকে? একটি আলোচনা।

চারপাশের পরিবেশ, গাছপালা, ফুল, পাখি ভালবেসে বড় হয়ে উঠুক আপনার সন্তান। এটা কমবেশি আমরা সবাই চাই। তাই দৈনন্দিন রুটিনে খানিকটা সময় রাখুন গাছগাছালি এবং পশুপাখিদের জন্য। সকালে উঠে বাচ্চাদের নিয়ে বাগানে এবং টবের গাছে জল দিন। একটা বা দুটো গাছ নির্দিষ্ট করে দিন বাচ্চাদের যত্ন করার জন্য। জল দেওয়ার সময়, জলের পরিমাণ, সারের পরিমাণ সব ভাল করে বুঝিয়ে দিন। প্রতিমাসের প্রথম রবিবারে দেখুন কার গাছ কতটা বেড়েছে বা কার গাছে ক'টা ফুল ধরেছে। একটা ছোট্ট ঝোলানো গামলায় জল ভর্তি করে বারান্দায় রাখুন পাখিদের জন্য। বাড়িতে পোষা প্রাণী থাকলে বাচ্চাদের শেখান যত্ন নিতে, ওদের সঙ্গে খেলতে আর কথা বলতে। ভোরবেলা কাক, শালিকদের খাবার খাওয়াতে পারেন একসঙ্গে। বাড়তি খাবার বিলিয়ে দিন রাস্তার কুকুর,বিড়ালদের মধ্যে। এইভাবেই আপনার শিশু শিখে যাবে পরিবেশ এবং প্রাণীদের ভালবাসতে। শিশুকে ইকো ফ্রেন্ডলি করে তোলার প্রথম ধাপ হল মা-বাবার নিজের সচেতনতা। তাই বাড়ির প্রত্যেকে পলিপ্যাক এবং প্লাস্টিকের ব্যাগ ব্যবহার কমিয়ে দিন। কাগজের ব্যাগ বা বড় রুমালে মুড়ে টিফিন বাক্স নিতে পারেন। রাস্তায় যেখানে সেখানে প্লাস্টিকের প্যাকেট বা কাগজ ছুঁড়ে না ফেলে নির্দিষ্ট ডাস্টবিন-এ ফেলুন। যদি সম্ভব না হয় প্লাস্টিকের প্যাকেটটা মুড়ে বাড়িতে এনে তারপর ফেলুন। বাড়িতেও প্লাস্টিক অন্যান্য বর্জ্য পদার্থের সঙ্গে একই বিনে ফেলবেন না। প্লাস্টিকের জন্য আলাদা বিন ব্যবহার করুন। এতে রিসাইক্লিংয়ের সুবিধা হয়। আপনার



ADMISSIONS OPEN
for Nursery
to Grade 12

GEMS AKADEMIA
International School
Thakurpukur, Kolkata

A GEMS Network School

We believe that Quality Education is the key to success.

Do you?



HIGHLIGHTS
- Day Scholastic and Day/Weekly/Full Boarding options
- Serene & Pollution Free 20 Acre Campus
- Qualified & Trained Academic Staff
- Dedicated Sports & Activity Arenas
- Personal Attention through Low Teacher-Student Ratio
- Remedial classes for students requiring academic support
- Organically Grown Food Served to Students
- Affordable World Class Education in a Metropolitan Environment
- Transport Facility across Howrah & Kolkata for Day Scholastic & Day Boarding students
- Tastefully Done A.C. Hostels for Boys & Girls
- Diverse, Multicultural Student Community
- A GEMS Network School with Institutions Worldwide and Over 50 years of Experience

We invite Parents to come and see how we create nurturing & stress-free environment for children to grow, learn and be successful. (Monday to Friday 8 am to 4 pm; Saturday & Sunday 9 am to 3 pm)

Application Forms Available at (i) School Campus (ii) School Website

Campus: Bakrahat Road, Thakurpukur, P.O. Rasapunja, Kolkata – 700 104, India
Website: www.gemsakademia.com **Email:** infoakademia@gemsindia.co.in **Landline:** +91 (033) 2498 0671/72

For Admission Contact: +91 9051888888/9836226999

Follow us on

info@designpinata.net



আচরণ থেকেই বাচ্চার পরিবেশ সচেতনতা গড়ে উঠবে। জন্মদিনে বা বিশেষ কোনও উপলক্ষে উপহার দিন বাহারি টবে ছোট্ট চারাগাছ। সঙ্গে উপহার দিতে পারেন গাছ বা পশুপাখি সম্বন্ধীয় রঙিন ছবিওয়ালা বই। এমন অনেক জিনিস আছে যা আমরা একাধিকবার নানাভাবে ব্যবহার করতে পারি। বাচ্চাদের রিসাইক্লিং ব্যাপারটা ভাল করে বোঝান। সাহায্য নিতে পারেন খবরের কাগজ, বই এবং ইন্টারনেটের। অব্যবহৃত ডায়েরি, নোটপ্যাড নষ্ট না করে স্কুলের রাফ খাতা হিসেবে চলতে পারে। স্কুলের বইয়ের মলাট পুরনো হয়ে গেলে ছিঁড়ে না ফেলে গল্পের বই বা বাড়ির খাতাপত্রে লাগিয়ে দিন। মিষ্টির ভাঁড় বা ফেলে দেওয়া পাত্রে লঙ্কা বা ধনেপাতা লাগাতে উৎসাহ দিন। খুব তাড়াতাড়ি একটা মিনি কিচেন গার্ডেন তৈরি হয়ে যাবে। খবরের কাগজের উপরে স্প্রে পেন্টিং করে বা অন্য ধরনের ছবি এঁকে বানাতে পারেন নতুন ধরনের উপহার মুড়ে দেওয়ার জন্য র‍্যাপিং পেপার। এছাড়াও পুরনো র‍্যাপিং পেপার ছিঁড়ে না ফেলে জমিয়ে রাখুন যাতে পরে ব্যবহার করা যায়।

মডেল: মৌমিতা, তনিষ্কা
মেক-আপ: প্রসেনজিৎ বিশ্বাস
ফোন: ৯০০২২৫৯৪১২
পোশাক: প্যান্টালুন্স, গড়িয়াহাট
ফোন: ৩৯৮৪৮৪০০
লোকেশন:দি স্ট্যাডেল
ফোন: ৯৮৭৪৪২৬৭৫৫, ২৩৩৫৭২২০
ছবি: অমিত দাস

বিশেষজ্ঞের পরামর্শ

প্র আমার ছেলের বয়স ১০। সব ব্যাপারে ওর ভীষণ কৌতূহল। ওর প্রশ্নে আমরা সবাই ব্যতিব্যস্ত। নতুন জিনিস কিনে দিলেই, ভেঙেচুড়ে একশা করে।
নীলাঞ্জনা, ফুলবাগান

উ ও একটু হাইপারঅ্যাক্টিভ প্রকৃতির। আর এই যে প্রশ্ন করার কথা বলছেন (যদিও কোনও নিদর্শন দেননি) তাও আমার ধারণা যেটা জানে, সেটাই ও জিজ্ঞেস করে। এই যে ভেরিফিকেশন করার প্রবৃত্তি এর কারণ আত্মবিশ্বাসের অভাব হতে পারে। ওর আই কিউ লেভেলটা চেক করে নেওয়া দরকার। যদি আই কিউ ঠিক থাকে, তাও এরকম করে, তা হলে বুঝতে হবে কোথাও ওর ল্যাক অফ কনফিডেন্স হচ্ছে। হতে পারে ও আপনাদের উপর ভীষণ নির্ভরশীল ছিল। বড় হওয়াতে ওর দায়িত্ব বাড়ছে, যেটা ও নিতে পারছে না।
পরামর্শ: জলি লাহা, সায়কোথেরাপিস্ট
যোগাযোগ: ৯৬৮১৯৭০২২

মানে কী

আ স্ক হো ল

ধরুন, আপনি ও আপনার বন্ধু রেস্তরাঁয় খেতে গিয়েছেন। মেনুকার্ডটা হাতে ধরিয়ে দিয়ে তিনি আপনাকে জিজ্ঞেস করলেন, আপনার পছন্দের ডিশ কোনটি। কেউ আপনার থেকে খাওয়ার ব্যাপারে পরামর্শ চাইছে ভেবে আপনিও যারপরনাই উৎফুল্ল! কিন্তু ওয়েটারমশাই সামনে এসে দাঁড়াতেই আপনার ভুল ভাঙল। আপনি ঠিক যা অর্ডার দিতে বলেছিলেন, উনি দিলেন ঠিক তার উলটোটা। মানে আপনি চাইনিজ় বলে থাকলে, তিনি দিলেন মোগলাই।



আপনি পাস্তা খাবেন বললে, তিনি দিলেন বিরিয়ানি। আসলে, আমাদের আশেপাশে এরকম অনেকেই আছেন, যাঁরা আমার-আপনার থেকে অনেক বিষয়ে পরামর্শ চান। আপনি দেনও। আপনি যা বলেন কার্যক্ষেত্রে তাঁরা ঠিক বিপরীতটাই করেন! এরাই হলেন 'আস্কহোল'। উপদেশ নেওয়ার সময় কান পেতে শুনলেও, কাজে লাগানোর সময় বেমালুম ভুলে যান এঁরা। এঁরা অনেকেই আবার একই প্রশ্ন একাধিকবার করে থাকেন। এই আশায়, এক বা দু'বারে না হোক, তিনবারের বার আপনার উত্তর নিশ্চয়ই বদলাবে। এঁরা প্রায় সবসময়ই প্রয়োজনে-অপ্রয়োজনে যেচে উপদেশ চেয়ে থাকেন। বলাই বাহুল্য, এরকম 'আস্কহোল' প্রশ্নকর্তা সামনে থাকলে একটু-আধটু মেজাজ হারানো বাধ্যতামূলক।

অলংকরণ: দেবাশিস দেব



ইমিউনিটি গড়ে তুলতে

ছোট থেকেই কীভাবে বাচ্চার রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা ভালভাবে গড়ে তোলা যায় সেই নিয়ে জানালেন পিডিট্রিশিয়ান ডা.পল্লব চট্টোপাধ্যায়।

বাচ্চা ঘন ঘন অসুস্থ হয়ে পড়লেই আমরা মা-বাবারা ভাবি কী করে ওদের ইমিউনিটি পাওয়ার বা রোগপ্রতিরোধক ক্ষমতা বাড়ানো যায়? উদ্দেশ্য একটাই যাতে বাচ্চা সব সময় সুস্থ থাকে। হেলথ ড্রিংক, ব্যালেন্সড ডায়েট, এক্সারসাইজ—ঠিক কোনটা করলে ওদের ভাল হয়, সেটাই চিন্তা। তাই ইমিউনিটি কীভাবে বাড়ানো যায়, এই নিয়ে এবারের আলোচনা। কিন্তু ইমিউনিটি এরকম হঠাৎ করে কি বাড়ানো সম্ভব? ইমিউনিটি বা রোগ প্রতিরোধক শক্তি ব্যাপারটা বাচ্চার জন্মের সময় থেকেই গড়ে ওঠে। সিজ়ারিয়ান ডেলিভারির তুলনায় নর্মাল ডেলিভারিতে বাচ্চার ইমিউনিটি ভাল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আর ফুল টার্ম ডেলিভারি মানে ৩৮ সপ্তাহ পূর্ণ হওয়ার পরে ডেলিভারি হলে বাচ্চা সুস্থ, সবল হওয়ার সম্ভাবনা বেশি। আর্লি টার্ম বা প্রি টার্ম ডেলিভারি হলে ইমিউনিটি গ্রো করার জন্যে সেটা বাচ্চার পক্ষে খুব ভাল নয়। তাই ৩৭ সপ্তাহে ডেলিভারি না হলেই ভাল।



সদ্যোজাত বাচ্চাদের জন্য

জন্মের পর থেকে ছ'মাস পর্যন্ত বাচ্চাকে এক্সক্লুসিভ ব্রেস্ট ফিড করানো দরকার। এমন কী জল খাওয়ানোরও প্রয়োজন নেই। প্রথম ছ'মাস ব্রেস্ট ফিডিং করালে বাচ্চার ভালমতো ইমিউনিটি বিল্ড আপ হয়। ছ'মাসের পরে উপযুক্ত পরিমাণে সলিড খাবার খাওয়ানো দরকার। এর পরে ইমিউনিটি বিল্ড আপে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নেয় ভ্যাক্সিনেশন। এখন অনেকরকমের ভ্যাক্সিনই দেওয়া হয়। তবে যে ভ্যাক্সিনগুলো অত্যাবশ্যকীয় সেগুলো হল বিসিজি, ওরাল পোলিও, ট্রিপল অ্যান্টিজেন, হেপাটাইটিস বি, মিসলস। এর মধ্যে মিসলস সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ। এছাড়া নিউমনিয়া, রোটা ভাইরাসের ভ্যাক্সিন রয়েছে। সেগুলোও যথেষ্ট জরুরি। সাপ্লিমেন্টের মধ্যে ভিটামিন ডি এবং ভিটামিন এ সাপ্লিমেন্ট দিয়ে ইমিউনিটি ডেভলপ করা যায়। তবে বয়স অনুযায়ী এর ডোজ় নির্ভর করে।

স্কুলে যায়, এরকম বাচ্চার জন্য

দেড় বছর হয়ে গেলেই আমরা ভাবি বাচ্চাদের ভ্যাক্সিনেশনের অনেকটাই হয়ে গিয়েছে। কিন্তু তখনও বাচ্চাদের দু'টো জরুরি ভ্যাক্সিনেশনের বুস্টার ডোজ বাকি থাকে, নিউমনিয়া এবং টাইফয়েড। দু'বছরের পরে আবার পাঁচ

বছরেও টাইফয়েড ও চিকেন পক্স এর ভ্যাক্সিনেশন দিতে হয়। ভাইরাল ফ্লু এর ভ্যাক্সিনও দেওয়া হয়। এর পাশাপাশি আরও একটা ব্যাপার খেয়াল রাখা দরকার যে, খুব ছোট বয়সে বাচ্চাকে স্কুলে পাঠালে ইনফেকশনের সম্ভাবনা বেশি। বিশেষ করে স্কুলের পরিবেশ কীরকম হবে তার ওপরও অনেক কিছু নির্ভর করে। যেমন স্কুলে যদি একটা ঘরে অনেক বাচ্চা ঠাসাঠাসি করে বসে, মানে ওভারক্রাউডিংয়ের সমস্যা থাকে তাহলে বাচ্চা অসুস্থ হতে পারে। আর সর্দি-কাশি হলে, ঠান্ডা লাগলে বাচ্চাকে স্কুলে না পাঠানোই ভাল। এটা মা-বাবার খেয়াল রাখা দরকার। অসুস্থ বাচ্চাকে স্কুলে পাঠালে ইনফেকশন আরও ছড়িয়ে পড়তে পারে।



খাওয়াদাওয়া

ইমিউনিটি ডেভলপ করার জন্যে খাওয়াদাওয়ার একটা বড় ভূমিকা রয়েছে। মনে রাখা দরকার, হেলথ ড্রিংক সাপ্লিমেন্ট হিসেবে কাজ করে। তাই ভাত, সবজির বদলে হেলথ ড্রিংক এটা ভাববেন না। শুধু হেলথ ড্রিংক, ওষুধ বা ভিটামিন খেলেই ইমিউনিটি তৈরি হবে তা নয়। প্রয়োজন ব্যালেন্সড ডায়েট। ব্যালেন্সড ডায়েট মানে খাবারে যেন কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিন, ফ্যাট যথাযথ পরিমাণে থাকে। সারাক্ষণ পিৎজা, বার্গার এর মতো ফাস্টফুড বেশি খেলে পুষ্টিতে অনেকটাই ঘাটতি পড়ে।



তাই তাজা ফল, সবজি বাচ্চাকে খাওয়ানোর চেষ্টা করুন। সারাদিনে বাচ্চাকে একটা ফল খাওয়ানোর অভ্যেস করুন। সবজি আকর্ষণীয় ভাবে পরিবেশনের চেষ্টা করুন। ওদের খেতে ভাল লাগবে। বাচ্চাকে অ্যাক্টিভ রাখুন। সারাদিনে খেলাধুলো, এক্সারসাইজ় করলে বাচ্চা ফিট ও অ্যাক্টিভ থাকবে।

অসুস্থ বাচ্চাকে স্কুলে পাঠালে ইনফেকশন ছড়িয়ে পড়তে পারে।

লাইম লাইট



ডা. সরফরাজ বেগ
এম এস, এফ আর সি এস, এফ আই এ জি ই এস
জি আই, ল্যাপারোস্কপিক এবং ব্যারিয়াট্রিক সার্জন

মনের মতো খাবেন অথচ ওজন বাড়বে না !

এই ইচ্ছা মনের মধ্যে পোষণ করেন সবাই যে মন ভরে খেতেও পারব, আবার ওজনও কম থাকবে। কী ভাবছেন, এ শুধু রূপকথাতেই সম্ভব? যদি সত্যিই এমন কোনও উপায় থাকত - কোনও ম্যাজিক ট্যাবলেট ! কিন্তু সত্যিই তো আর তা সম্ভব নয়। তবে হ্যাঁ, একটা আশার সন্ধান অবশ্যই দিতে পারি। কী সেটা?



ওজন কমানোর জন্য সাধারণত যে পদ্ধতি মানুষ অবলম্বন করে, তা হল ডায়েটিং আর ব্যায়াম। অথবা কোনও সার্জিক্যাল উপায়ে মেদ বার করে দেওয়া। ইদানীং ওবিস আর ডায়াবিটিক রোগীদের মধ্যে যে পদ্ধতি সবথেকে জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে, তা হল ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি। এটি একটি 'কি হোল' পদ্ধতি যাতে দুর্দান্ত ও দীর্ঘস্থায়ী ফল পাওয়া যায়। শুধু রোগা হওয়াই নয়, এই সার্জারিতে ডায়াবিটিস, হাইপারটেনসন, হার্টের অসুখ, জয়েন্ট পেন, স্নোরিং (ঘুমের মধ্যে নাক ডাকা) ইত্যাদি ভয়ানক রোগের থেকেও রেহাই পাওয়া যায়। এই সার্জারির পর জীবন অনেক বেশি উপভোগ্য হয়ে ওঠে, যৌনজীবন উন্নততর হয়; আত্মবিশ্বাস বেড়ে যায়। খুব স্বাভাবিক ভাবেই ওবিস মানুষদের মধ্যে এই চিকিৎসা ব্যবস্থা অত্যন্ত জনপ্রিয়।

ব্যারিয়াট্রিক সার্জারি খাদ্যগ্রহণের ক্ষমতাকে নিয়ন্ত্রণ করে ওজন কমাতে সাহায্য করে। এই সার্জারির পর অল্প খেলেই পেট ভরা লাগে ফলে ওজন বৃদ্ধির সম্ভাবনা এমনিই কমে যায়। ওজন কমানোর জন্য এই ব্যবস্থায় অনেকেই খুশি থাকলেও, কিছু মানুষের চাহিদা একটু বেশি থাকে। তাঁরা তাঁদের প্রিয় গ্রিল্ড ফিশ পুরোটাই খেতে চান। এঁদের পছন্দ এমন পদ্ধতি, যাতে তাঁরা মন ভরে (অবশ্যই মাত্রাতিরিক্ত নয়) খেতে পারেন। এই খাদ্যরসিক ওবিস রোগীদের জন্য রয়েছে 'মিনি গ্যাসট্রিক বাইপাস' যাতে খাদ্যগ্রহণ করার ক্ষমতা বিশাল কিছু না কমলেও, শরীরের খাদ্য শোষণ (Absorption of food) করার ক্ষমতা কমে যায়। ফলে বেশি খেলেও, শরীর পুরোটা নেয় না।

এই মিনি গ্যাসট্রিক বাইপাসের আরও বেশ কিছু অ্যাডভান্টেজ বা সুবিধা রয়েছে। এই অপারেশন অনেক সহজে হয়; সময়ও কম লাগে - এক ঘন্টারও কম সময়ে এই অপারেশন হয়ে যায় আর হসপিটালে থাকতে হয় মাত্র একদিন। সার্জারির পর পেট ফাঁপা বা ঘুমঘুম ভাব হয় না। ডায়াবিটিসের নিরাময়ে আরও ভাল কাজ করে। সব থেকে বড় কথা, কোনও রোগী যদি এই সার্জারি করার পর কোনও কারণে আবার আগের অবস্থায় ফিরতে চান, তাহলে সেটাও সম্ভব।

সুতরাং যদি সত্যিই চান মনের মতো খাবেন অথচ ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে, তাহলে অবশ্যই মিনি গ্যাসট্রিক বাইপাসের কথা ভাবতে পারেন।

Digestive Surgery Clinic
ডাইজেস্টিভ সার্জারি ক্লিনিক
বেলভিউ ক্লিনিক, ৯ লাউডন স্ট্রিট
কলকাতা - ৭০০ ০১৭
অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য ফোন করুন: ৯৮৩০৭ ৫১৪২০ / ৯৮৩০০ ০৬০৬৭
ই - মেল: docsarfarazbaig@yahoo.co.in ওয়েবসাইট: www.digestivesurgeryclinic.com

চো খ



আমার বাবার বয়স ৬৫। ব্লিডিং ডিজ়অর্ডার আছে। এই অবস্থায় কি ফেকো সার্জারি করাতে পারবেন?
অপরাজিতা ঘোষ, ই-মেল মারফত

ক্যাটারাক্ট সার্জারিতে ইনজেকশন দেওয়া হয় না, ফলে রক্তপাতের সম্ভবনা কম। তাও দেখে নিতে হবে কীরকম ব্লিডিং ডিজ়অর্ডার আছে। যদি হিমোফিলিয়া ধরনের কোনও সমস্যা থাকে তা হলে হিমাটোলজিস্টের পরামর্শ নিয়ে সার্জারি করানো ভাল। আর সাধারণ কোনও অসুখ থাকলে (যেমন রক্ত পাতলা করার জন্যে ওষুধ খেতে হলে) ফেকো সার্জারি করা যেতেই পারে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. দীপাঞ্জন পাল
৯৯০৩২৮১৭৬৬

আমার চোখে কিছু দিন আগে ইনফেকশন হয়েছিল। ওষুধ লাগিয়ে সেরে যায়। তারপর থেকেই একটু ঝাপসা দেখছি। আমার কি ইনফেকশন পুরোপুরি সারেনি? নাকি ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া?
কাজরী ভট্টাচার্য, বেহালা

ভাইরাল কনজাঙ্কটিভাইটিস হলে ইনফেকশন সেরে যাওয়ার পরেও সাধারণত কর্নিয়ার উপর প্রভাব পরে। কর্নিয়া স্পেশালিস্ট দেখান।

দাঁ ত

আমার মা খুব পান খান। ফলে দাঁতের সমস্যায় ভোগেন। কী করব?
সোনালি রায়, দমদম

দাঁতে এমনি প্লাক জমে তার ওপর পান সুপুরি খেলে কষ দাঁতে আটকে সিমেন্টের মতো শক্ত হয়ে যায়। মাড়িতে সেকেন্ডারি ইনফেকশন হয়ে ব্যথা হতে পারে। পান খাওয়া কমাতেই হবে। আর দিনে দু'বার ব্রাশিং আবশ্যক।



আমার বাবার হাই শুগার। কিছু দিন হল মাড়ি থেকে রক্ত পড়ছে। রক্ত বন্ধ করার ওষুধ খেয়ে ফল হয়নি। কী করব?
দীপ মুখোপাধ্যায়, কসবা

আপনার বাবার যেহেতু শুগার আছে তাই ওরাল হাইজিন বজায় রাখা জরুরি। ভাল করে ব্রাশ করতে হবে, মাউথওয়াশ ব্যবহার করতে হবে। জিঞ্জিভাইটিস হয়ে রক্ত পড়ছে। দাঁত পরিষ্কার রাখতে হবে, নিয়মিত ডেন্টাল চেক-আপ করান, স্কেলিং করান, তা হলেই রক্তপাত বন্ধ হবে। এতেও কাজ না হলে রক্ত পরীক্ষা করে দেখুন অন্য কারণ আছে কি না।





পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা.সুবীর সরকার
৯৮৩০০৬০৯৩৯



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. শুভ্র ভট্টাচার্য
৯৪৩২২৩৮৩৬৪

ত্ব ক

কিছু দিন ধরে আমার সারা গায়ে র‍্যাশ বেরোচ্ছে। আমি রোদে বেরোই না। রান্নাও করি না। তাও কী করে এরকম হচ্ছে বুঝতে পারছি না। এটা কী কোনও ধরনের অ্যালার্জি? কোনও কিছু থেকে অ্যালার্জি হচ্ছে কি না জানতে কী পরীক্ষা করাব?
তুলি সাহা, বেলেঘাটা

শরীরের মধ্যে কোনও ইনফেকশন হলে স্কিনে র‍্যাশ বেরতে পারে। সাধারণ ট্রিটমেন্টে র‍্যাশ না কমলে অবিলম্বে ডার্মাটোলজিস্ট দেখান।



আমার মুখে খুব ব্রণ বেরোয়। গরমে বেড়ে যায়। চন্দন লাগিয়ে লাভ হয়নি। ব্যথাও করে। ব্রণ সেরে যাওয়ার পরেও দাগ থেকে যাচ্ছে। কী করব?
চন্দ্রমা সান্যাল, গড়িয়া

গরমে যেহেতু আপনার ব্রণ বাড়ে, তাই সেটা ব্রণ না হয়ে গ্ল্যান্ড ইনফেকশনও হয়ে থাকতে পারে। ডাক্তারি ভাষায় যাকে পেরিপোরাইটিস বলে। পেরিপোরাইটিস হয়ে থাকলে ব্রণর চিকিৎসা করে কোনও লাভ নেই। আলাদা ট্রিটমেন্ট করতে হবে। বেশি করে ফল খান। এসি থেকে খুব গরমে বা খুব গরম থেকে খুব ঠান্ডায় যাবেন না।


First time in India
Apollo Gleneagles Hospitals launches
advanced Cellvizio Technology
for Optical Biopsy.
Cellvizio
Cellvizio
Cellvizio
Call 033 6060 1066
• Imaging at cellular level while doing endoscopy
• World's smallest microscope
Apollo Gleneagles Hospitals
58, Canal Circular Road,
Kolkata - 700 054, West Bengal.
Ph: 033-2320 3040 / 2320 2122
Apollo Gleneagles HOSPITALS KOLKATA
TOUCHING LIVES
Organization Accredited by Joint Commission International
Apollo HOSPITALS
INSTITUTES OF GASTROENTEROLOGY
www.apollogleneagles.in



অ ন্যা ন্য

সম্প্রতি খুব মোটা হয়ে যাচ্ছিলাম। আমার হাই থাইরয়েড ধরা পড়েছে। ডাক্তার তিন মাসের ওষুধ খেতে দিয়েছেন। ডোজ়ের মাত্রা ক্রমশ বাড়াতে বলেছেন। থাইরয়েডের জন্যে ওষুধ কী এইভাবে খাওয়া উচিত? এই সময়ে কী আমার কনসিভ করা উচিত হবে? কনসিভ করলে কী কী অসুবিধে হতে পারে?

গায়ত্রী বসাক, পঞ্চসায়র



থাইরয়েডের ওষুধ খাওয়া শুরু করার পর প্রতি দু'মাস অন্তর টিএসএইছ পরীক্ষা করা উচিত। রেজ়াল্ট অনুযায়ী ওষুধের ডোজ় ঠিক করতে হয়। ডোজ় স্টেডি হলে বছরে একবার করে টিএসএইছ পরীক্ষা করতে হবে। হরমোনের লেভেল ঠিক হয়ে গেলে কনসিভ করতেই পারেন। তবে তখন ওষুধের মাত্রা ৩০% বাড়িয়ে দিতে হবে। না হলে বাচ্চার মানসিক বিকাশ ব্যাহত হবে। আর ওষুধের ব্র্যান্ড কখনও বদলাবেন না।

ডোজ় স্টেডি হলে বছরে একবার টিএসএইছ পরীক্ষা করতে হবে। হরমোনের লেভেল ঠিক হয়ে গেলে কনসিভ করতেই পারেন।

আমার মায়ের কয়েকদিন ধরেই পেটে বেশ ব্যথা করছিল। ইউএসজি করা হয়। ডাক্তার জানিয়েছেন গলব্লাডারে স্টোন হয়েছে। অপারেশন না করলে অনেক ধরনের সমস্যা হতে পারে। মায়ের বয়স এখন ৭৭ বছর। আমার প্রশ্ন এই বয়সে কি অপারেশন করা যায়? কোনও সমস্যা হতে পারে কী? সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না।

সঞ্জনা মিত্র, ই-মেল মারফত

৭৭ বছর বয়সে গলব্লাডার স্টোন অপারেশন করাই যায়। তবে দেখে নিতে হবে আপনার মায়ের কোনও হার্ট বা প্রেশার বা থাইরয়েডের সমস্যা আছে কি না। থাকলে সেগুলোর চিকিৎসা করে তারপরই অপারেট করতে হবে। তবে হার্টের অসুখ থাকলে আগেকার মতো ওপেন সার্জারি করা বাঞ্ছনীয়, ল্যাপরোস্কোপিক অপারেশন করা যাবে না। সমস্যা হতে পারে।



পরামর্শ দিচ্ছেন:
ডা. আশিস মিত্র
৯৮৩১৬৭১৫২৫

সানন্দা যাঁরা কাজ করছেন

উন্নত জীবনের লক্ষ্যে

দরিদ্র, আশ্রয়হীন, অসহায় মানুষদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা।

প্রত্যেক মানুষের সুস্থ ভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন নিরাপদ আশ্রয়। কিন্তু পৃথিবীতে এমন অনেক মানুষ আছেন যাঁদের মাথার উপর নিরাপদ আশ্রয়টুকুও নেই। নেই থাকার মতো সুস্থ পরিবেশ, ফুটপাথই এঁদের আশ্রয়। এই সমস্ত দরিদ্র আশ্রয়হীন মানুষদের পাশে এসে দাঁড়িয়েছে এক স্বেচ্ছাসেবী সংস্থা 'হরিজন সেবক সঙ্ঘ, বেঙ্গল'। এই সংস্থা যাত্রা শুরু করে ২০১১ সালে। হাওড়া ও তার পার্শ্ববর্তী অঞ্চলের গৃহহীন মানুষদের নিরাপদ আশ্রয় দেওয়ার উদ্দেশ্যে ২০১২ সালে ১৫০০ বর্গফুট



জায়গা নিয়ে ৪০ জনের জন্য তৈরি হয়েছে আশ্রয়স্থল। এখানে মানুষরা যাতে ভালভাবে থাকতে পারেন সেই উদ্দেশ্যে এঁদের বালিশ, গদি, মশারি, কম্বলও দেওয়া হয়। শুধু তাই নয় বিনোদনের জন্য টিভি, ক্যারাম, লুডো রয়েছে। শুধু এখানেই এই সংস্থার কাজ থেমে নেই। দরিদ্র পথশিশুদের শিক্ষার আলোয় আলোকিত করার জন্য ৪১ জন শিশুর পড়াশোনার দায়িত্ব নিয়েছে এই সংস্থা। রাত্রিকালীন আবাসেরও ব্যবস্থা আছে। পড়াশোনার পাশাপাশি আর্ট, ক্রাফ্ট, নাচ, গান, নাটকের ক্লাসের ব্যবস্থা রয়েছে। শিশুদের স্বাস্থ্য, পুষ্টি, সুরক্ষা নিয়েও কাজ করে এই সংস্থা। নিয়মিত ডাক্তারদের দিয়ে হেলথ চেক আপ করানো হয়। সম্প্রতি কেন্দ্রীয় ও রাজ্যসরকারের যৌথ উদ্যোগে বর্ধমান, বীরভূম, কোচবিহার, দার্জিলিং, উত্তর ও দক্ষিণ চব্বিশ পরগণা, হাওড়া, হুগলি বিভিন্ন জেলায় নিরন্তন কাজ করে চলেছে এই সংস্থা। এই সংস্থা স্বপ্ন দেখে ভবিষ্যতে মানুষের কল্যাণে অনেক কাজ করতে পারবে।

যোগাযোগ:
হরিজন সেবক সঙ্ঘ, বেঙ্গল
৯৭/৩, নস্করপাড়া রোড, ঘুষুরি, হাওড়া-৭১১১০৭
ফান: (০৩৩)২৬৫৫-৬১৬১/৫৩১৬, ২৩৫০-৩৮১৮
ই-মেল: hss_gandhiji@hotmail.com
ওয়েবসাইট: www.gandhiinternationalmission.org



পূজাবার্ষিকী ১৪২১
আনন্দমেলা
তোমাদের মনের মতো রঙিন পূজাবার্ষিকী
হিস্ট্রি ছেড়ে মিস্ট্রি!
সারা বছরের ক্লাস টেস্ট, হোমওয়ার্ক, প্রজেক্টের জায়গায় এবার পুজোর সিলেবাসে শুধুই মিস্ট্রি, অ্যাডভেঞ্চার, সায়েন্স ফিকশন আর কমিক্স-এর মজা! পুজোর আগেই পূজাবার্ষিকী আনন্দমেলা শেষ করতে তৈরি থাকো!
সত্যজিৎ রায়ের গল্প অবলম্বনে জমাটি ফেলুদা-কমিক্স গোলাপী মুক্তো রহস্য • সাতটি উপন্যাস • বড়গল্প • ছোটগল্প • খেলাধুলা • শব্দসন্ধান • ফিচার • আরও কমিক্স
bates 219

সানন্দা কানেকানে

মামাতো দাদাকে ভালবাসি

আমার বয়স ২০। বাবা-মায়ের একমাত্র সন্তান। বরাবর কলকাতার বাইরে মানুষ। কলকাতায় পড়তে আসি দু'বছর আগে। এখানে মামাবাড়িতে থাকি। এই সময়ে মামাতো দাদার সঙ্গে আমার একটা সম্পর্ক গড়ে উঠেছে। ও ব্রিলিয়ান্ট স্টুডেন্ট। ভীষণ হ্যান্ডসাম। বড় হওয়ার পর ওকে এই প্রথম দেখি। আমাদের মধ্যে খুব তাড়াতাড়ি ভাল বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে। আমার না বলা কথাগুলো কী করে যেন ও বুঝে নিত। ক্রমে শারীরিক ঘনিষ্ঠতাও হয়। কিন্তু বাড়ির লোক হঠাৎ জানতে পেরে গেছে। সবাই খুব বকাবকি, মারধোর করছে দু'জনকেই। আমরা বদ্ধপরিকর বিয়ে করবো বলে।

নাম ও ঠিকানা প্রকাশে অনিচ্ছুক



আপনাদের দু'জনেরই বয়স কম। নিজেদের পড়াশোনা, কেরিয়ারে মনোযোগ দিন। এই ধরণের সম্পর্কে বিয়ের আগে এবং বিয়ের পরে আপনাদের অনেক রূঢ় বাস্তবের মুখোমুখি হতে হবে। সম্পর্কটাকে কিছুটা সময় দিন। তারপরে স্থির করুন কী করবেন।

আমার বয়স ২৭। দু'বছরের বিবাহিত জীবন। আমাদের লাভ ম্যারেজ। কিছুদিন ধরে আমার স্বামী নিয়মিতভাবে দেরিতে ফিরছেন। কোনও প্রশ্ন করলে কাজের অজুহাত দিচ্ছেন। বেশি প্রশ্ন করলে রেগে যাচ্ছেন। আমি ওঁর কলিগের স্ত্রীদের কাছ থেকে জেনেছি প্রত্যেকের স্বামী সময়মতো বাড়ি ফিরছেন। ওঁর একারই কাজের চাপ আছে এটা বিশ্বাসযোগ্য নয়। আমার সন্দেহ হচ্ছে ও কোনও নতুন সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েছে। আমি কী করবো?

রায়া রায়, রাজারহাট

অযথা সন্দেহের বশবর্তী হয়ে ভুল সিদ্ধান্তে পৌঁছবেন না। আপনার স্বামীর সহকর্মীদের স্ত্রীদের কাছে খোঁজখবর নেওয়াটা আপনার বা আপনার স্বামীর পক্ষে সম্মানের নয়।

সন্দেহের বশবর্তী হয়ে ভুল সিদ্ধান্তে পৌঁছবেন না। স্বামীর সহকর্মীদের স্ত্রীদের কাছে খোঁজখবর নেওয়াটা আপনার বা আপনার স্বামীর পক্ষে সম্মানের নয়।

আগে ভাল করে যাচাই করুন। দুজনের সম্পর্কের ভিত দৃঢ় হলে, বোঝাপড়া ঠিক থাকলে কোনও সমস্যা নেই। খোলাখুলি এই বিষয়ে আলোচনা করুন।

আমি সেকেন্ড ইয়ারের ছাত্রী। আমার বেস্ট ফ্রেন্ড নিজের প্রেমিকের কথা আমাকে বলত। ছেলেটিকে আমি দেখেওছি। অত্যন্ত হ্যান্ডসাম। পড়াশোনায়ও তুখোড়। ওকে দেখে আমিও শুধু ওর কথাই ভাবতে থাকি। বান্ধবীর সঙ্গে আর যেতে চাইতাম না পাছে ছেলেটির প্রেমে পড়ে যাই। বান্ধবীর মুখেই জানতে পারি ছেলেটিও বারবার আমার কথা জানতে চাইত। বুঝতে পারতাম ওরও ভাল লেগেছে। আমরা একে অপরের মোবাইল নম্বর নিয়েছিলাম। ছেলেটিই আমাকে প্রথম এসএমএস করে। ফোনেও কথা হয় আমাদের। ওর কথা থেকে বুঝতে পারি আমার প্রতি যথেষ্ট দুর্বল ও। কথা না বলেও থাকতে পারছি না, আবার বেশি কথা বললেও নিজেকে বিশ্বাসঘাতক মনে হচ্ছে। কী করবো?

কাকলি সেন, বালিগঞ্জ

ছেলেটিকে যাচাই করে দেখে নিন। হয়তো তার স্বভাবই এরকম। এরকম ব্যবহার সে হয়তো অনেকের সঙ্গেই করে থাকে। আবার এমনও হতে পারে আপনার সঙ্গে মানসিক দিক দিয়ে অনেক গভীরভাবে জড়িয়ে পড়েছে। সেই জন্যই হয়তো আপনাকে না জানিয়ে পারেনি। হয়তো আপনাকে সব কিছু জানিয়ে পরিষ্কার থাকতে চায়। তবে আপনি আপনার বান্ধবীকে সব খোলাখুলি জানিয়ে রাখুন। পরে জানতে পারলে বান্ধবী বেশি আঘাত পাবে। আপনাকে সত্যিই ভালবাসলে সে সবরকম পরিস্থিতির জন্যই তৈরি থাকবে।

উত্তর দিচ্ছেন কারুবাকী রায়

সানন্দা হেডলাইন

তেলঙ্গানা রাজ্য

পয়লা জুন মধ্যরাতে অন্ধ্রপ্রদেশ ভেঙে আত্মপ্রকাশ করল নতুন রাজ্য তেলঙ্গানা। রাজ্যের মুখ্যমন্ত্রী হিসেবে শপথ নিলেন কে চন্দ্রশেখর রাও। আপাতত অন্ধ্রপ্রদেশের মতো তেলঙ্গানারও রাজধানী থাকছে হায়দরাবাদ। আনুষ্ঠানিকভাবে এই ঘোষণা হওয়ার সঙ্গে সঙ্গেই বিজয়োৎসব শুরু হয়ে যায় নতুন রাজ্যবাসীর মধ্যে। তেলঙ্গানা বিভক্ত হবে মোট ২৪টি জেলায়। প্রশাসনিক তৎপরতা কেমন থাকে নতুন রাজ্যটিতে, সেটাই দেখার।





ফুটবলের বিশ্বযুদ্ধ

শুরু হয়ে গেল ফুটবলের বিশ্বকাপ। আর তার সঙ্গেই সারা বিশ্বের কয়েক লক্ষ মানুষের বিনিদ্র রজনী কাটানোও শুরু হল। ১৯৫০ সালের পর এই প্রথমবার আসর বসেছে ফুটবলের শহর ব্রাজিলে। ব্রাজুকা বলে খেলা হওয়া এই বিশ্বকাপের সম্ভাব্য দাবিদার অনেকেই। এদের মধ্যে গতবারের চ্যাম্পিয়ন স্পেন ছাড়াও রয়েছে জার্মানি, আর্জেন্তিনা, ফ্রান্স, ইংল্যান্ড। আর আয়োজক দেশ ব্রাজিলও রয়েছে দৌড়ে। হিসেব উলটে কোনও আন্ডারডগ টিম সামনের সারিতে চলে আসে কিনা, দেখতে অপেক্ষা করতে হবে ১৩ জুলাই পর্যন্ত।

সানন্দা নগরদর্পণে



লাইফস্টাইল এগজ়িবিশন

কলকাতায় সম্প্রতি অনুষ্ঠিত হয়ে গেল তিনদিনের জমজমাট লাইফস্টাইল এগজ়িবিশন। ক্যাজুয়াল ও পার্টি অ্যাকসেসরি, জুতো, গয়না থেকে নানাধরনের লাইফস্টাইল সামগ্রী—প্রায় ৪০ টি স্টল থেকে বেছে নেওয়ার অনেককিছুই ছিল। প্রডাক্টগুলির দাম ১০০ টাকা থেকে ১০ হাজার টাকার মধ্যে। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন অভিনেত্রী পল্লবী চট্টোপাধ্যায় ও ডিজে আকাশ রোহিরা।

রেস্তরাঁ লঞ্চ

খাদ্যপ্রেমীদের জন্য সুখবর। লাহৌর আর লখনউয়ের খাবারের সম্ভার নিয়ে কলকাতায় আত্মপ্রকাশ করল নতুন রেস্তরাঁ। ২৫ রকমের কাবাব, নিজ়ামি ও আওয়াধি স্টাইলের বিরিয়ানি থেকে ফিউশন ডেসার্ট, শেফ'স স্পেশাল রেসিপি—বৈচিত্র্যে ও স্বাদে বাকিদের টেক্কা দিতে তৈরি এরা। দু'জনের জন্য খরচ ৬০০ টাকা। উদ্বোধনে উপস্থিত ছিলেন গায়ক অরিজিৎ সিংহ ও শেফ দেবাশিস কুণ্ডু।





বিউটি স্টোর লঞ্চ

সম্প্রতি একটি বিখ্যাত বিউটি কেয়ার ব্র্যান্ড কলকাতার নামী শপিং মলে তাদের প্রথম স্টোর লঞ্চ করল। এই উপলক্ষে উপস্থিত ছিলেন ফ্যাশন ডিজ়াইনার প্রণয় বৈদ্য, অভিনেতা সাহেব চট্টোপাধ্যায় ও মুমতাজ সরকার। পুরুষ, মহিলা ও শিশুদের জন্য স্কিন ও বিউটি কেয়ার প্রডাক্ট পাওয়া যাবে।



সংগীত

স্মার্ট, আন্তরিক ও অভিনব, এই তিনটি শব্দ দিয়েই ব্যাখ্যা করা যায় আমান আলি খানের সাম্প্রতিক একক সরোদ বাদনের অনুষ্ঠানকে। পুরিয়া ধানেশ্রীর সংযত এবং সুন্দর আলাপ দিয়েই আমান বুঝিয়ে দেন, ক্রমশ তিনি আরও 'মিউজ়িক্যাল' হয়ে উঠেছেন। পুরিয়া ধানেশ্রীতে রূপক মধ্যলয় ও দ্রুত তিনতালের অনবদ্য গৎ বাজিয়ে এবং চারুকেশী, সরস্বতী ও কলাবতীর মতো কণ্ঠসংগীত প্রধান রাগে তন্ত্রের ঝঙ্কার তুলে আমান মুগ্ধ করেন দর্শকদের। প্রতিটি পরিবেশনাতেই নিজেকে ছাপিয়ে গিয়েছেন তিনি।

নাটক

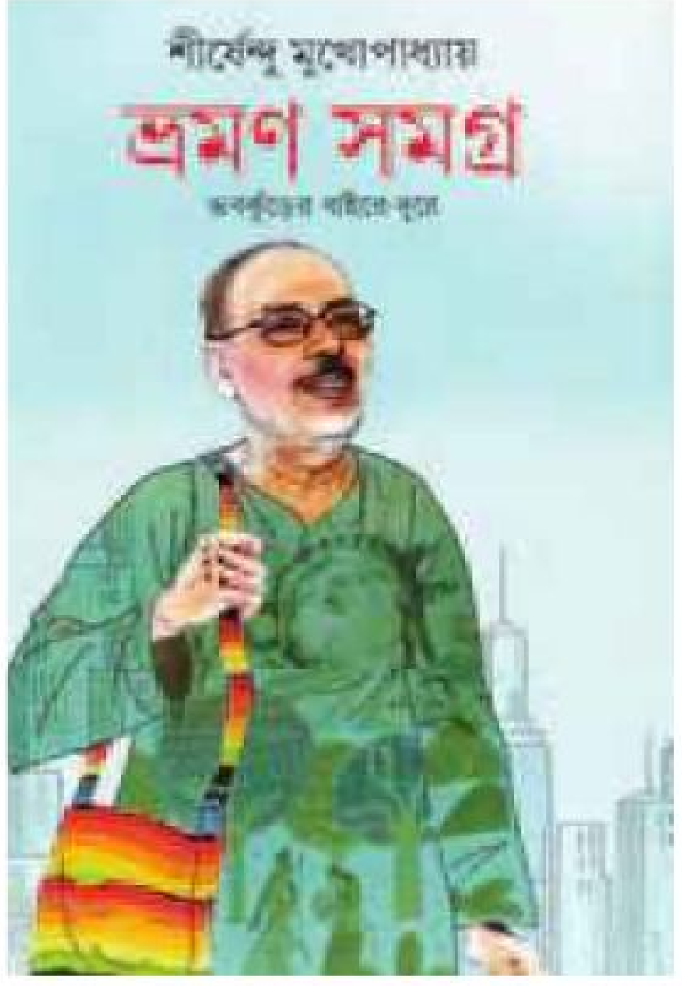
সম্প্রতি মধুসূদন মঞ্চে অভিনীত হল অশোকনগর নাট্যমুখ-এর নতুন নাটক 'নেমেসিস'। নির্দেশক নাটক শুরু থেকেই এক ব্যতিক্রমী অদেখা দ্বীপে নিয়ে যান। এই শহরের নায়ক কর্পোরেট কমরেড। নাটক এগোনোর সঙ্গে সঙ্গে এদের ভীষণ চেনা মনে হয়। নাটকের শেষে দেখা যায়, কিভাবে এই কমরেডদের কর্পোরেট রাজত্বে মানুষকে ভুলে যেতে হয় নিজের নাম। এই মায়া রাজ্যে যৌনতা কেনাবেচা চলে। ক্রিস্টিন চরিত্রে অনবদ্য সংগীতা চক্রবর্তী। অনুপম চন্দ, অশোক রায়, অংশুপ্রভ চট্টোপাধ্যায় প্রমুখ যথাযথ। কোরিওগ্রাফি চমৎকার, গানের ব্যবহারেও রুচিশীলতার পরিচয় মেলে।



ললিতকলা

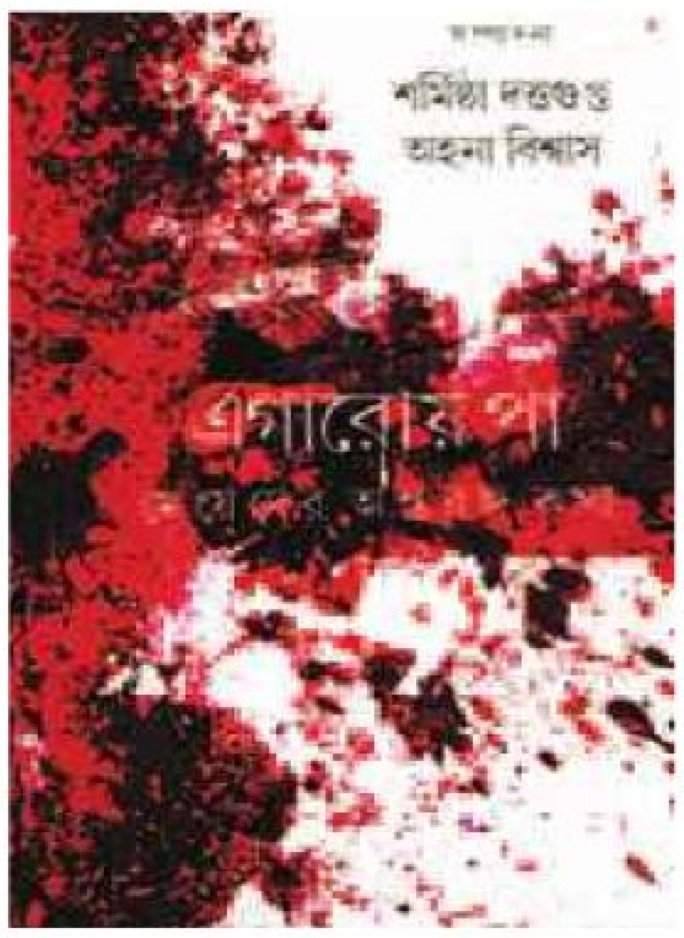
সম্প্রতি অ্যাকাডেমি অফ ফাইন আর্টসে অনুষ্ঠিত হল বাগেশ্রী দত্তর চিত্রপ্রদর্শনী। প্রদর্শনীটির শীর্ষক ছিল 'ল্যান্ডস্কেপস অফ লাইফ'। মিক্সড মিডিয়ার উপরে তাঁর শিল্পসৃষ্টি বৈচিত্র্য ও ভাবনার দিক থেকে প্রশংসনীয়। রেখা-বর্ণের সমারোহে তাঁর সৃষ্ট পটচিত্র মনে দাগ কাটে।

সানন্দা রিভিউ বই



▲ ভ্রমণ সমগ্র
শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়
পত্রভারতী, কল-৯
২৫০ টাকা

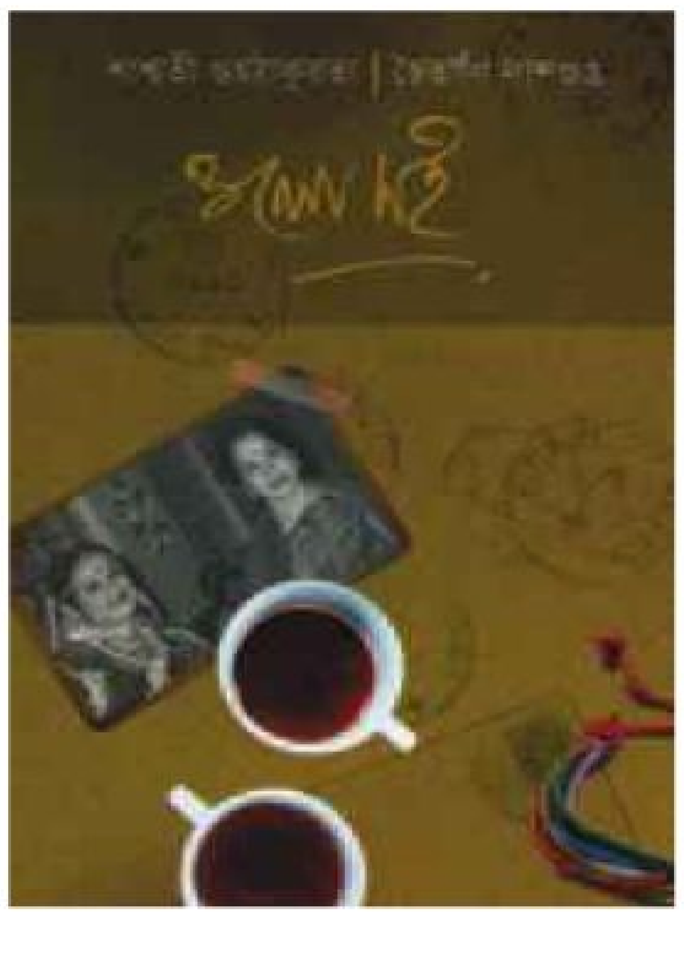
বেড়াতে খুব একটা ভালবাসেন না শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়, নিজেই বলেছেন, 'ভবঘুরে নই বরং ভবকুঁড়ে', কিন্তু যখন কাজের তাগিদে বেরিয়েই পড়তে হয়, তখন সেই অভিজ্ঞতার যে বিবরণ তিনি লিপিবদ্ধ করেন, তা হয়ে ওঠে তাঁর গল্প-উপন্যাসের মতোই চরম উপভোগ্য। বর্ণনার চমৎকারিত্বে, ভাষার মাদকতায় তা ছুঁয়ে ফেলে পাঠকের মন। আনন্দবাজার পত্রিকার বিশেষ প্রতিবেদক হিসেবে তিনি ঘুরেছেন প্রায় গোটা ভারত এবং আমেরিকা। প্রয়াগ মহাকুম্ভ, রামায়ণের বনবাসের পথ এবং 'বাঙালের আমেরিকা দর্শন' নিয়ে তাঁর প্রতিবেদন একদা আলোড়ন তুলেছিল। এক মলাটে এগুলি একসঙ্গে পড়তে ভালই লাগে।



◀ এগারোয় পা
মেয়েদের অন্তরঙ্গ কথা

সম্পাদনা: শর্মিষ্ঠা দত্তগুপ্ত, অহনা বিশ্বাস
গাঙচিল, কল-১১১, ৩৫০ টাকা

তিন-চার প্রজন্মের নারীরা নিজেদের মুখেই বর্ণনা করেছেন নারী-জীবনের আলেখ্য। বইটির প্রতিটি ছত্রে ধরা পড়েছে সময়ের ও পারিপার্শ্বিক পরিবর্তনের সঙ্গে সঙ্গে একজন মেয়ের শরীর-মনের নানা অভিঘাত। সাহিত্যিক থেকে খেলোয়াড় বা গৃহবধূ—বিচিত্র অভিজ্ঞতায় ঋদ্ধ হয়েছে বইটি।



◀ ওলো সই

শাশ্বতী গুহঠকুরতা, চৈতালি দাশগুপ্ত
সপ্তর্ষি প্রকাশন, কল-৯, ২০০ টাকা

শাশ্বতী গুহঠাকুরতা ও চৈতালি দাশগুপ্ত। মধ্যবিত্ত বাঙালির ঘরের মানুষ, পরিচিত দু'টি নাম। চার দশকের সহকর্মী, দীর্ঘসময়ের বন্ধু। মনের কথা ভাগ করলেন আমাদের সঙ্গে। প্রাঞ্জল ভাষায়, চিঠির আকারে লেখা এ বই তুলে ধরে একটা সময়কে, নির্দিষ্ট প্রেক্ষাপটকে।


নতুন
DIGENE®
কুইক কুলিং অ্যাকশন
অ্যাসিডিটি?
গ্যাস?
বুক জ্বালা?
পেট ফাঁপা?
অস্বস্তি?
NEW
DIGENE®
gel
Quick relief from acidity and gas
Mint
170 ml
14P27-017F
No.1 Doctor Prescribed Antacid#
#Source: IMS MAT June 2013
5
মাল্টি অ্যাকশান
দ্রুত দূর করে:
• অ্যাসিডিটি: পেটের অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করে ও অ্যাসিডিটির হাত থেকে বেশিক্ষণ রক্ষা করে।
• গ্যাস: পেটের ছোটো গ্যাস বাবলসগুলোকে যোগ করে বড় বাবলস বানায় যাতে সহজে সিস্টেম থেকে বেরিয়ে যায়।
• বুক জ্বালা: অ্যাসিডকে নিষ্ক্রিয় করে খাদ্য নালীকে অ্যাসিডিটির হাত থেকে রক্ষা করে।
• পেট ফাঁপা: পাক নালীতে জমা গ্যাস বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে।
• পেটে অস্বস্তি: অ্যাসিড নিষ্ক্রিয় করে গ্যাসকে বেরিয়ে যেতে সাহায্য করে।
জেল (মিন্ট, স্ট্রবেরী, অরেঞ্জ, মিক্সড ফ্রুট) এবং চিউয়েবল ট্যাবলেট (অরেঞ্জ, মিন্ট, মিক্সড ফ্রুট) রুপে উপলব্ধ
For further details please contact Medical Department, Abbott India Limited, 271, Business Park, Model Industrial Colony, off Aarey Road, Goregaon (East), Mumbai – 400063, India. Email: webmaster @abbott.co.in In case the symptoms persist, please consult your physician.
Situations/Dig/12/2014 Ben
Abbott
A Promise for Life


Mankind
Racing Towards ₹ 3500 Cr.
কেবল 5 মিনিটে
Prega News®
Pregnancy Detection Card
দ্বারা নিশ্চিত হয়ে নিন
মা হওয়ার অনুভূতি,
অত্যন্ত মধুর হয়।
Mankind
Prega News
One step urine HCG pregnancy test
For further information consult your gynaecologist.
Prega News pregnancy test
is meant for detecting pregnancy not sex.
MRP ₹50
বিস্তৃত তথ্যের জন্যঃ
টোল ফ্রী নম্বরঃ 1800 1034 400
www.preganews.com
1
#Inclusive of all taxes, per pack containing 1 test device (card) & 1 disposable dropper. *As per ORG-IMS June, 2013.

সানন্দা
TRAVEL
সূ চি প ত্র



শর্ট ট্রিপ
খুব দূরে কোথাও নয়। কাছেই রয়েছে চেনা-অচেনা নানা বেড়ানোর জায়গা। ছোট্ট ছুটিতে কাছেপিঠে ঘুরে আসার দুর্দান্ত ট্যুর গাইডলাইন।

১১৮



১৪৬

লম্বা ছুটি ২
ফিজি, মোনাকো, প্রাগ ইত্যাদি বিদেশের নানা জায়গার ট্যুর গাইডলাইন।

লাইফস্টাইল
বিলাসবহুল ভিভানতা বাই তাজ-এ কয়েকদিনের অখণ্ড অবসরযাপন।



১৯৪



ফ্যাশন
শাড়িতে লখনউয়ের ট্র্যাডিশনাল চিকনকারি কাজ। সাবেকি কাজের এক্সক্লুসিভ ফ্যাশন ফিচার।

১৬০

সম্পাদক পৌলোমী সেনগুপ্ত

এবিপি প্রা: লিমিটেডের পক্ষে প্রদীপ্ত বিশ্বাস কর্তৃক ৬, প্রফুল্ল সরকার স্ট্রিট, কলকাতা-৭০০ ০০১ থেকে প্রকাশিত এবং আনন্দ অফসেট প্রা: লিমিটেড, ২১১/২০৭, উপেন ব্যানার্জি রোড কলকাতা-৭০০ ০৬০ থেকে মুদ্রিত।

RNI NO. 44046/86

এই শহর থেকে ...

হাতে রয়েছে কয়েকটা দিন। মন চাইছে কাছে-পিঠে কোথাও ঘুরে আসতে। পাহাড়, জঙ্গল, লেক কিংবা বিলাসবহুল রিসর্টে কয়েকদিন। সবরকম অপশনই হাজির করলাম আমরা। এবার আপনার ব্যাগ গুছিয়ে নেওয়ার পালা। সংকলনে অপরাজিতা পাণ্ডা ও অমৃতা বিশ্বাস।



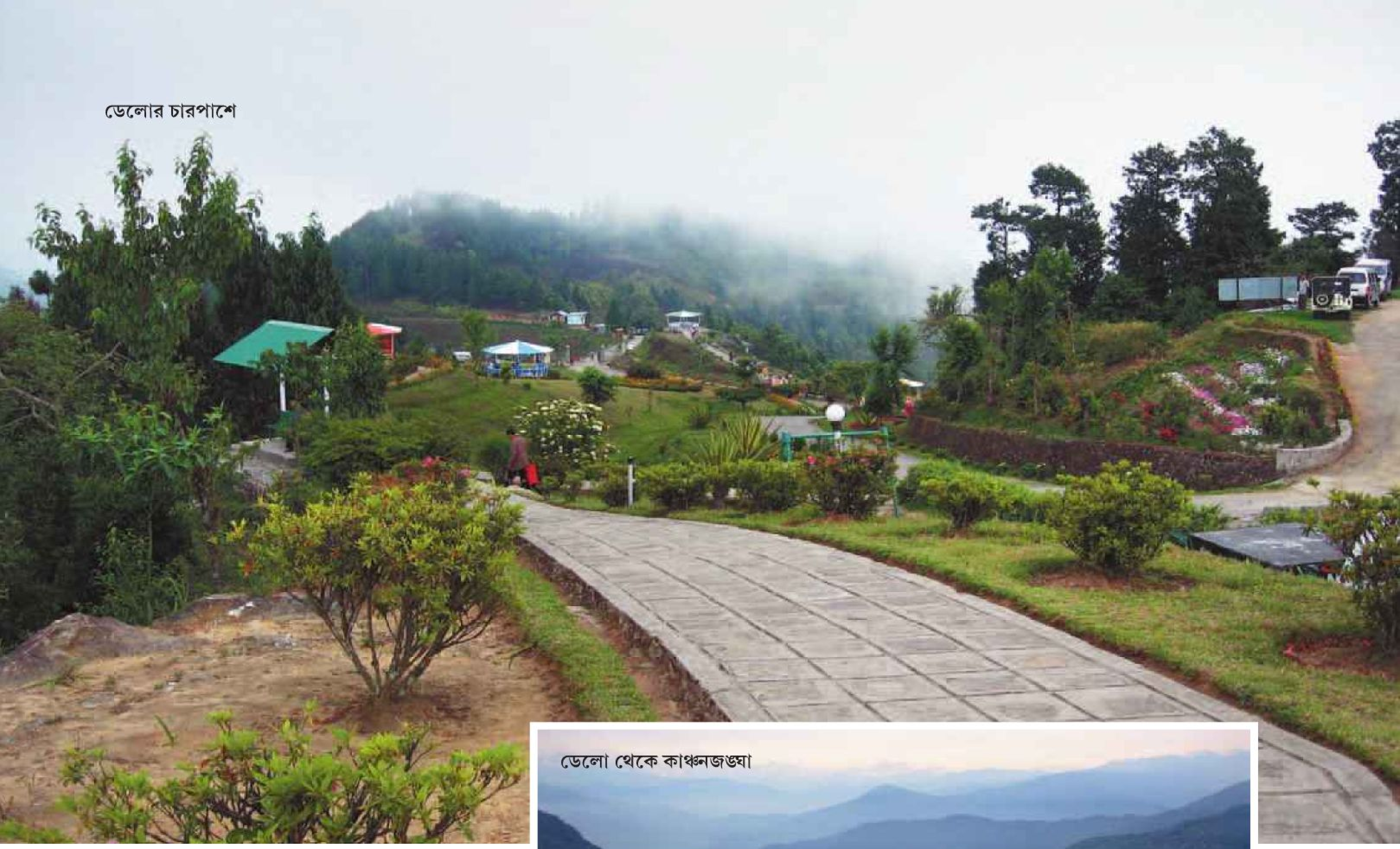
ডেলো

রোজকার এই একঘেয়ে জীবনে মাঝে মধ্যেই মন হাঁপিয়ে ওঠে। প্রাণ উশখুশ করে একটু সময় বাঁচিয়ে দূর দুরান্তে পাড়ি দিতে। কিন্তু কর্মব্যস্ত জীবনে লম্বা ছুটির অবকাশ কোথায়? এই কথা ভেবেই আমাদের এই বিশেষ প্রতিবেদন। সবুজের হাতছানি, অরণ্যের রোমাঞ্চ কিংবা পাহাড়ের নীরবতা সবই পাবেন ঘরের কাছেই। কাজের ফাঁকেই দু'-তিনদিনের ছুটি নিয়ে সপরিবারে এবার বেড়িয়ে পড়ুন। শুধু সঙ্গী রাখুন আপনার ভ্রমণপিপাসু মনকে। বাকি জরুরি তথ্য নিয়ে আমরা তো হাজির রইলামই।

ডেলো

শহরের হইহুল্লোড় থেকে বেরিয়ে প্রকৃতির কোলে শান্ত পরিবেশে কয়েকদিন কাটাতে চাইলে ঘুরে আসতে পারেন শিলিগুড়ি থেকে মাত্র ৬৮ কিমি দূরে পাহাড়ের কোলে সবুজ গালিচায় মোড়া ডেলোতে। কলকাতা থেকে সড়কপথে মোটামুটি ভাবে দূরত্ব ৬৪৫ কিমি। এর দু'দিকে রক্ষীর মতো দাঁড়িয়ে আছে ডেলো পাহাড় ও দুরপিন দারা পাহাড়। এখান থেকে কাঞ্চনজঙ্ঘা অপূর্ব রূপে ধরা দেবে আপনার কাছে। সারাদিন নতুন নতুন রূপে কাঞ্চনজঙ্ঘা মোহিত করবে আপনাকে। মনে হবে হাত বাড়ালেই এই বুঝি ধরতে পারবেন। পাশ দিয়ে আপন খেয়ালে বয়ে চলেছে তিস্তা নদী। ভারত সরকার ডেলোকে নেচার পার্ক হিসেবে ঘোষণা করেছেন। প্রকৃতির আদিম সৌন্দর্য আজও এখানে অটুট। ডেলো থেকে জিপে বা বাসে ঘুরে আসতে পারেন ছ'কিমি দূরে কালিম্পং শহরে। এখানকার অন্যতম আকর্ষণ বাগান, ঝরনা। হাতে সময় থাকলে হনুমানজীর বিশালাকার মূর্তিও ঘুরে দেখে আসতে পারেন। ডেলো থেকে কালিম্পং যাওয়ার পথে বুদ্ধদেবের মূর্তি আপনার নজর কাড়বে। ঘুরে আসতে





ডেলোর চারপাশে



ডেলো থেকে কাঞ্চনজঙ্ঘা

পারেন তিনটি বৌদ্ধ গুম্ফা- থারপা চোলিং মনাস্ট্রি, জোং দগ পালরি ফোব্রাং মনাস্ট্রি ও টোংগসা গুম্ফা, যা স্থানীয় বাসিন্দাদের কাছে খুবই পবিত্র স্থান। ইতিহাস ভালবাসলে দেখে আসতে পারেন লেপচা মিউজ়িয়মও। ইচ্ছা হলে পাহাড়ি পথ ধরে হেঁটেও আসতে পারেন। অ্যাডভেঞ্চার ভালবাসলে ডেলোতে প্যারাগ্লাইডিং করতে পারেন। অক্টোবর থেকে মার্চ মাস প্যারাগ্লাইডিংয়ের জন্য সেরা সময়। এই সময়ে প্যারাগ্লাইডিং করতে করতে কাঞ্চনজঙ্ঘার অপূর্ব রূপ আপনার চোখে ধরা পড়বে।
এছাড়াও কালিম্পং-এর কাছাকাছি রয়েছে ফ্লাওয়ার নার্সারি, নেওড়া ভ্যালি ন্যাশনাল পার্ক আর ডক্টর গ্রাহামস হোম। হাতে সময় থাকলে ডেলো থেকে লাভা, পেডং, কোলাখাম ঘুরে আসতে পারেন। আর একটু অফবিট জায়গায় ঘুরতে চাইলে সিলেরি গাঁও, ইচ্ছে গাঁও এবং রামধুরা যেতে পারেন।



ডেলো ট্যুরিস্ট লজ

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে বিমানে পৌঁছে যেতে পারেন বাগডোগরা। এখান থেকে গাড়ি করে সোজা পৌঁছে যান ডেলোতে। এয়ারপোর্ট থেকে কালিম্পং-এর দূরত্ব ৭৯ কিমি। এছাড়া হাওড়া থেকে গুয়াহাটি এক্সপ্রেস, সরাইঘাট এক্সপ্রেস বা শিয়ালদা থেকে দার্জিলিং মেলে, পদাতিক এক্সপ্রেসে নিউ জলপাইগুড়ি যেতে পারেন। দার্জিলিং মেলে এসি থ্রি টায়ারের আনুমানিক ভাড়া ৮০৫ টাকা। নিউ জলপাইগুড়ি থেকে গাড়িতে করে সরাসরি পৌঁছতে সময় লাগবে আড়াই ঘণ্টা মতো।

কোথায় থাকবেন

ডেলোতে থাকার জন্য রয়েছে ডেলো ক্লিফ ইকো রিসর্ট, যোগাযোগ : ৯০৩৮২৯৯৪৩০, ৯৩৩১০০২১৭৭, ২২৬৫-২৫৫২, ইমেল: info@deoloclif-fecoresort.com, ঘর ভাড়া মোটামুটি ২,৫০০-৪,৫০০ টাকা। এছাড়া রয়েছে ডেলো ট্যুরিস্ট লজ, বুকিং-এর জন্য যোগাযোগ করুন ৪ শেক্সপিয়র সরণি, কলকাতা ৭০০০৭১। যোগাযোগ; (০৩৩) ২২৮২১৭১৫, ২২৮২-৫৮১৩, ২২৮২১৪০২। ঘর ভাড়া মোটামুটি ২১০০-৪০০০ টাকা।

বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ পড়বে ৮০৫ টাকা। থাকা বাবদ খরচ পড়বে কমপক্ষে দৈনিক ২১০০ টাকা মতো।

মধ্যপ্রদেশ পর্যটন
বিস্ময়কর ভারতের এক নমুনা

The heart of Incredible India

সাতপুরার অন্যতম আকর্ষণ পাঁচমাড়ি

সবুজের সঙ্গে পাহাড়ি সৌন্দর্যের মিলন! এখানে এলে দেখতে পাবেন ফোরসাইথ পয়েন্ট বা প্রিয়দর্শিনী। এছাড়া রয়েছে যমুনাপ্রপাত। অনাবিল নৈসর্গের পাশাপাশি পাঁচমাড়িতে পানীয় জলও সরবারহ করে থাকে এটি। পাঁচমাড়ির অপ্সরা বিহারে পিকনিক করার জন্য আদর্শ জায়গা। অপ্সরা বিহার থেকে রজত প্রপাতের মাথায় বিপদসঙ্কুল ১০ মিনিটের হাঁটা অ্যাডভেঞ্চারপ্রেমীদের জন্য আদর্শ। রয়েছে আইরিন পুল, জলওয়াতারান (ডাচেস পুল), সুন্দর কুণ্ড ইত্যাদি নানা দ্রষ্টব্য। এখানকার মহাদেও আর ছোট মহাদেও রীতিমতো ধার্মিক স্থল বলে গণ্য। মহাদেও থেকে ঠিক চার কিলোমিটার দূরে অবস্থিত



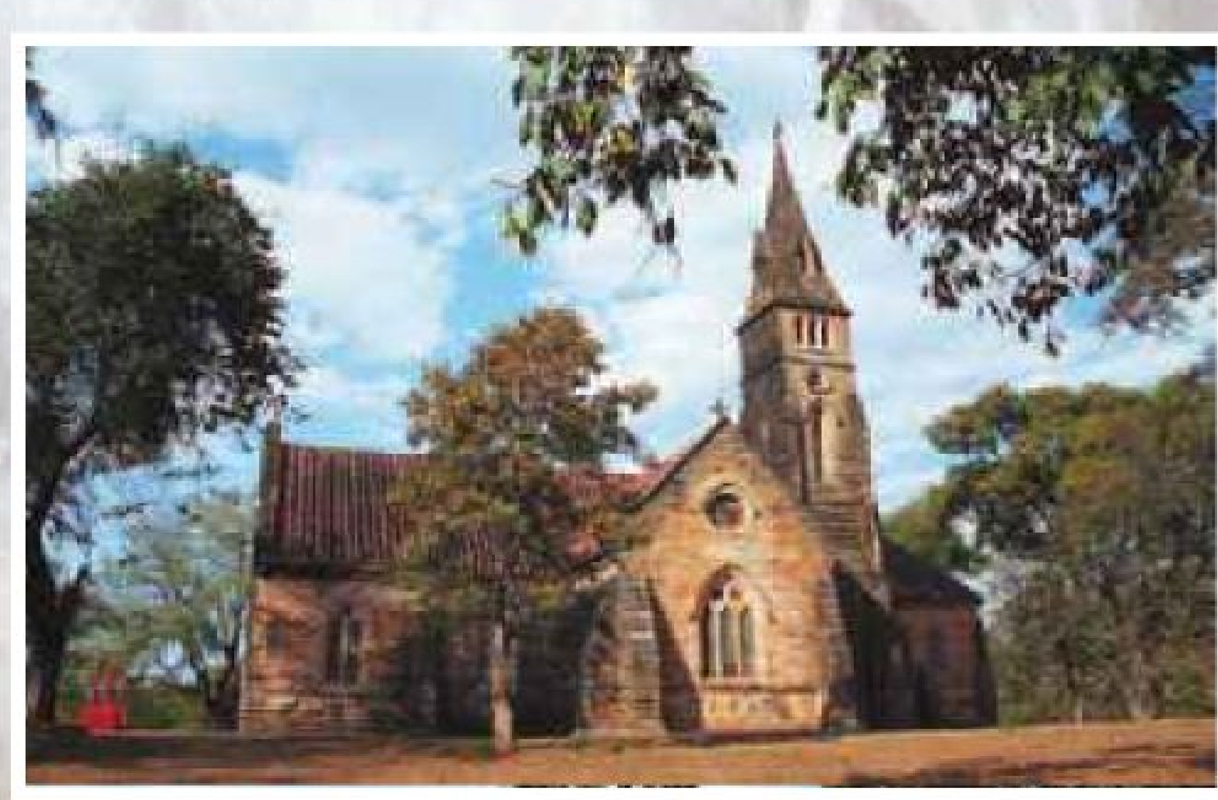
চৌরাগর সাতপুরার অন্যতম বড় ল্যান্ডমার্ক। আর এখানকার সর্বোচ্চ বিন্দু ধূপগড় থেকে পুরো সাতপুরা ঠিক ছবির মতো দেখায়। এছাড়া রয়েছে পাণ্ডব কেভস, ত্রিধারা, বনশ্রী বিহার, ক্যাথলিক চার্চ ইত্যাদি। পাঁচমারি যেতে গেলে ফ্লাইটে ভোপাল নামতে হবে। আর ট্রেনে মুম্বই-হাওড়া এক্সপ্রেসে পিপারিয়াতে নামলে সেখান থেকে ৫৭ কিলোমিটার দূরে পাঁচমারি। সারা বছরই ভ্রমণের ভাল সময়।



তাওয়া রিসারভয়ার

মধ্যভারতের তাওয়া নদীর উপরে সবচেয়ে বড় রিসারভার হল তাওয়া। মধ্যপ্রদেশের হোসাঙ্গাবাদ জেলায় অবস্থিত এটি। তাওয়া বাঁধের কাজ শুরু হয় ১৯৫৮ সালে আর শেষ হয় ১৯৭৮এ। হোসাঙ্গাবাদ আর হারদা জেলার বিভিন্ন জায়গায় সেচের জল সরবরাহ করে এটি। মধ্যপ্রদেশ ট্যুরিজমের অন্তর্গত তাওয়া রিসর্ট অসম্ভব সুন্দর। মধ্যপ্রদেশ টুরিজ়ম আর মধ্যপ্রদেশ ইকোট্যুরিজ়ম ডেভেলপমেন্ট বোর্ড, রিভার ওয়াইল্ডলাইফ সাফারির ব্যবস্থা করে থাকে। তাওয়া ও মাধাইয়ের মধ্যে ছোট ক্রুজ় বোট 'জলপরি'র মাধ্যমে যাতায়াত হয়। 'সাতপুরা কুইন' বলে আর একটি ক্রুজ়েও ৪৫ মিনিটের ট্যুরের ব্যবস্থা আছে।

পাঁচমারি থেকে তাওয়ার দূরত্ব ১৭৫ কিলোমিটার, ভোপাল থেকে ১১৫ কিলোমিটার আর ইতারসি থেকে ৩০ কিলোমিটার।



এম.পি ট্যুরিজ়ম কলকাতা মার্কেটিং অফিস

টিত্রকূট, রুম নম্বর ৭, ষষ্ঠ তল, ২৩০এ এ.জে.সি বোস রোড, কলকাতা ৭০০০২০।

ফোন: ০৩৩ ২২৮৩৩৫২৬, ৩২৯৭৯০০০। টেলিফ্যাক্স: ০৩৩২২৮৭৫৮৫৫।

ই-মেল: kolkata@mptourism.com



ইছামতীর ধারে

মাছরাঙা দ্বীপ



টাকি



সবুজে ঘেরা মাছরাঙা দ্বীপ

গ্রীষ্মের ছুটি কাটাতে সপরিবারে চলে আসতে পারেন হাসনাবাদের কাছে কলকাতা থেকে মাত্র ৭৫ কিমি দূরে। ইছামতী নদী ও ভাষা নদীর মাঝে সবুজ মলাটে মোড়া ছোট্ট দ্বীপ মাছরাঙা। ম্যানগ্রোভে ঘেরা মাছরাঙা দ্বীপে গেলে তাই চোখ জুড়িয়ে যায়।

ছোট্ট অবকাশ যাপনের জন্য একদম আদর্শ ডেস্টিনেশন। বাচ্চার স্কুল, কলেজ, অফিসের ডেডলাইনের চাপ, সাংসারিক ঝক্কি, স্ট্রেস সব ভুলে শরীর মনকে একটা ছোট্ট ব্রেক দিতে অবসর কাটানোর জন্য একদম আদর্শ জায়গা। সবুজ আর নীল রঙের অসাধারণ মেলবন্ধন ঘটেছে এখানে। এই দ্বীপের সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য একদিকে ভারত ও অন্যদিকে বাংলাদেশ। মাছরাঙা দ্বীপ থেকে বাংলাদেশের গ্রামগুলো দেখতে পাওয়া যায়। এখান থেকে ইছামতী নদীতে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্ত নয়নাভিরাম। ইচ্ছে হলে সপরিবারে পিকনিকও করতে পারেন। সারাবছরই মাছরাঙা দ্বীপে ঘুরতে যেতে পারেন। তবে বর্ষার সময়ে না যাওয়াই ভাল। শীতকালে ঘুরতে গেলে বেশ ভাল লাগবে। মাছরাঙা দ্বীপে ঢোকার জন্য প্রবেশ মূল্য রয়েছে। পিকনিক করতে চাইলে আলাদা প্রবেশ মূল্য ধার্য করা হয়।

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে মাছরাঙা দ্বীপে যাওয়ার জন্য ধর্মতলা থেকে বাসে বা শিয়ালদহ থেকে ট্রেনে হাসনাবাদ পৌঁছে যান। ট্রেনে সময় লাগবে মোটামুটি দু'ঘন্টা পনেরো মিনিট মতো। সেখান থেকে ভ্যানে করে ফেরি ঘাট। ফেরি ঘাট থেকে মোটর বোটে চেপে পৌঁছে যান মাছরাঙা দ্বীপে। টাকি থেকেও নৌকা করে যেতে পারেন মাছরাঙা দ্বীপে।

কোথায় থাকবেন

মাছরাঙা দ্বীপে থাকার জন্য রয়েছে টাকি মিউনিসিপালিটির নৃপেন্দ্র অতিথিশালা, যোগাযোগ: ৯৩৩১০২৬৫৮৫, ৯৩৩৯৩৭৫৯১৫। ঘর ভাড়া ২৫০-৩০০ টাকা। এছাড়াও আছে সুহাসিনী গেস্ট হাউস, যোগাযোগ: ০৩২১৭-২৩৪১০৮, ৩২২২১২,৯৩৩১০২৬৫৮। ঘর ভাড়া ৬০০-৭০০ টাকা। এছাড়াও টাকি ট্যুরিস্ট বাংলো, মিত্র রেস্ট হাউসেও থাকতে পারেন।

বাজেট

ট্রেন ভাড়া মোটামুটি ২০ টাকা।
থাকা বাবদ খরচ পড়বে মোটামুটি দৈনিক ৩৫০ টাকা মতো।



বৈদিক ভিলেজে পুল সাইডে

বৈদিক ভিলেজ

ইট-কাঠ-সিমেন্টের বেড়াজাল থেকে বেরিয়ে একটু হাওয়া বদল করতে চাইলে ঘুরে আসতে পারেন কলকাতা থেকে



কটেজের অন্দরে

স্বল্প দূরে বৈদিক ভিলেজে। কলকাতার রাজারহাট নিউটাউনের কাছে প্রায় ১৫০ একর জায়গা নিয়ে গড়ে উঠেছে বৈদিক ভিলেজ। মধ্য কলকাতা থেকে এর দূরত্ব ৩০ কিমি। এখানে সমস্ত ক্লান্তি ভুলে শরীর,মন, প্রাণ ভরে অক্সিজেন নিতে পারেন। মাথার উপর খোলা আকাশ, চারিদিকে সবুজ গাছপালা— এক অপার প্রশান্তি। এখানে ছুটি কাটানোর জন্য রয়েছে আর্থ ভিলা ও স্পা ভিলা। গ্রাম্যজীবনযাপনের স্বাদ নিতে থাকতে পারেন আর্থ ভিলাতে। খাওয়া ও থাকার বন্দোবস্তও রয়েছে। বৈদিক ভিলেজ শুধু হলিডে ডেস্টিনেশনই নয়। বেড়ানোর পাশাপাশি শরীর মনকে ভাল রাখতে রয়েছে হেলথ, ওয়েলনেস ও ফিটনেসের অসাধারণ কম্বিনেশন। শরীর মনকে রিজুভিনেট করতে আছে সঞ্জীবনী স্পা। এখানে আছে সুইমিং পুল। একাধিক আউটডোর ও ইনডোর গেমের ব্যবস্থা। ইচ্ছে হলে বোটিং-ও করতে পারেন। পুরো রিসর্ট ঘুরে দেখার জন্য আছে গরুর গাড়ি। প্রকৃতির টানে আপনাকে বারবার ছুটে যেতে হবে এখানে।



কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে গাড়িতে বা ট্যাক্সি ভাড়া করে সরাসরি পৌঁছে যান বৈদিক ভিলেজ স্পা রিসর্টে। কলকাতা বিমানবন্দর থেকে গাড়িতে সময় লাগবে ২৫ মিনিট। আর মধ্য কলকাতা থেকে গাড়িতে সময় লাগবে প্রায় ৫০ মিনিট মতো। গাড়ি ভাড়া পড়বে মোটামুটি ৩৫০-৪০০ টাকা মতো।

থাকার জন্য যোগাযোগ

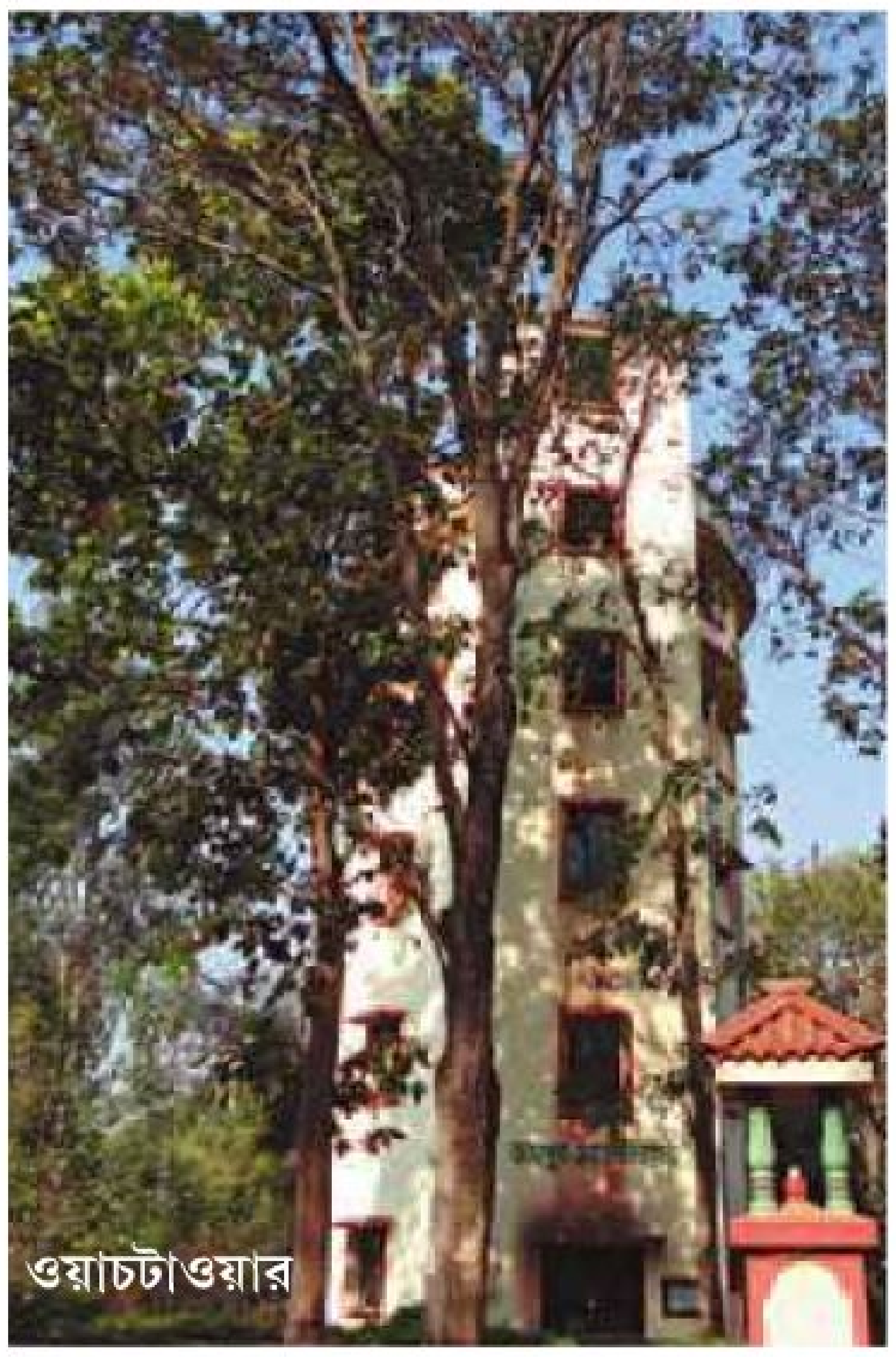
বৈদিক ভিলেজ স্পা রিসর্টে থাকার জন্য যোগাযোগ করতে পারেন এই নম্বরে ৯৮৩৬৫৭৩৩০। এখানে উইকেন্ড প্যাকেজ, ডে প্যাকেজ, স্পা প্যাকেজসহ নানা ধরনের প্যাকেজের ব্যবস্থা আছে। আপনার পছন্দ মতো যে কোনও প্যাকেজ বুক করতে পারেন। থাকা, খাওয়া ও স্পা সহ অন্যান্য নানা সুযোগ সুবিধা প্যাকেজের অন্তর্ভুক্ত। ন্যূনতম খরচ ৯২৫০ থেকে ১৮৫০০ টাকা। বছরের বিশেষ সময়ে বিভিন্ন ডিসকাউন্টের সুবিধা রয়েছে।

বাজেট

যাওয়া ও দৈনিক থাকা, খাওয়া বাবদ খরচ পড়বে প্রায় ১০,০০০টাকা।



জয়পুর ফরেস্টের ভিতরে



ওয়াচটাওয়ার

জয়পুর ফরেস্ট

কলকাতা থেকে জয়পুর ফরেস্টের দূরত্ব ১৩৬ কিমি। বাঁকুড়ায় লাল-মাটির পথ আর শাল-সেগুনে ঘেরা জয়পুর ফরেস্ট।



জয়পুর ফরেস্টের পথে

ফরেস্ট কমপাউন্ডের মধ্যেই ফরেস্ট বাংলো রয়েছে। প্রায় ১৩,০০০ একর জমি জুড়ে জয়পুর ফরেস্টে চিতল হরিণ, খরগোশ ও নানা পাখির দেখা মেলে। ফরেস্ট অফিস থেকে কিছুটা দূরেই রয়েছে জয়পুর ফরেস্ট ওয়াচ টাওয়ার। তার পাশ ঘেঁষেই ঢোল সমুদ্র নামের লেক রয়েছে। লেকের একধারে সমুদ্র বাঁধ ড্যাম রয়েছে।

কীভাবে যাবেন

গাড়িতে গেলে বিদ্যাসাগর সেতু থেকে এনএইচ টু ধরে দুর্গাপুর এক্সপ্রেসওয়ে ধরতে হবে। তারপর তারকেশ্বর পেরিয়ে আরামবাগ হয়ে কোতলপুর-বিষ্ণুপুর রোড ধরেই জয়পুর ফরেস্টে পৌঁছনো যাবে। ট্রেনে যেতে চাইলে সাঁতরাগাছি স্টেশন থেকে রূপসী বাংলা ট্রেনে বিষ্ণুপুর স্টেশনে নামুন। ভাড়া এসি চেয়ার কারে মোটামুটি ৩৫৫ টাকা। ওখান থেকে গাড়ি করে জয়পুর ফরেস্ট। বনলতা হোটেল থেকে পিক আপের সুবিধা রয়েছে। গাড়ি ভাড়ার খরচ ৪০০ টাকা। কলকাতা থেকে গাড়িতে গেলে খরচ পড়বে মোটামুটি ৩,৫০০ থেকে ৪,০০০ টাকা।

কোথায় থাকবেন

ফরেস্ট বাংলো ও ওয়াচটাওয়ারে থাকার জন্য আগে থেকে ডিসট্রিক্ট ফরেস্ট অফিসের পারমিশন নেওয়ার দরকার হয়। জয়পুর ওয়াচ টাওয়ার, যোগাযোগ: ০৩২৪৪-২৫২১৮৯, ঘর ভাড়া ৩৫০ মতো। এছাড়া রয়েছে গেস্ট হাউস অফ ডিরেক্টরেট অফ ফরেস্টস, জয়পুর রেঞ্জ পাঞ্চেত ডিভিশন, বিষ্ণুপুর, যোগাযোগ: ০৯৭৩২২৮০২৮৭, ঘর ভাড়া ৪৫০ থেকে ৮০০ টাকা। রয়েছে লাক্সুরিয়াস বনলতা হোটেল অ্যান্ড রেস্তরাঁ। এসি ডিলাক্স রুম পাবেন, ভাড়া ৮০০-১২০০ টাকা। যোগাযোগ: ৯৭৩২১১১৭০৫।

বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ মোটমুটি ৮০০ টাকা। দৈনিক থাকার খরচ ৭০০ টাকা মতো।



শাল-সেগুনে ঘেরা শুশুনিয়া

শুশুনিয়া



শুশুনিয়া জঙ্গলে

যাঁরা পাহাড় দেখতে ভালবাসেন তাঁরা দু'তিনদিনের ছুটিতে ঘুরে আসতে পারেন কলকাতা থেকে মাত্র ২৭২ কিমি দূরে অবস্থিত শুশুনিয়ায়। প্রায় ১২০০ ফুট উঁচু প্রাচীন এই পাহাড়টি দাঁড়িয়ে আছে বাঁকুড়া জেলার মধ্যমণি হয়ে। চারপাশে শাল, সেগুন, আমলকি, মহুয়া, আকাশমণি গাছ ঘিরে রয়েছে এই পাহাড়কে। যাঁরা ট্রেকিং করতে ভালবাসেন তাঁদের জন্য একেবারে আদর্শ জায়গা শুশুনিয়া। পাহাড়ে চলায় পথে চোখে পড়বে অসংখ্য শিলালিপি। রাজা চন্দ্রভর্মার শিলালিপি অতি অবশ্যই দেখে নিন। পাহাড়ের গায়ে রয়েছে ঝরনা যার সৌন্দর্য এককথায় অসাধারণ। পাথরের নীচ দিয়ে বয়ে চলেছে গন্ধেশ্বরী নদী। নদীটি এতই ছোট যে আপনি পায়ে হেঁটেই পার করে ফেলতে পারেন। হাতে সময় থাকলে পায়ে হেঁটে ঘুরে আসতে পারেন নেতকমল ও বিন্ধ্যযাম গ্রাম দু'টো। এখান থেকে টেরাকোটার জিনিস কিনে আনতে পারেন। শুশুনিয়ায় যাওয়ার পথে ছাতনায় বিশালাক্ষী দেবীর মন্দিরটিও ঘুরে আসতে পারেন। এখান থেকে ঘুরে আসতে পারেন বিহারীনাথ পাহাড়ও।



শুশুনিয়া পাহাড়

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে হাওড়া চক্রধরপুর প্যাসেনজ্ঞার,রূপসী বাংলা এক্সপ্রেস, হাওড়া-পুরুলিয়া সুপারফাস্ট এক্সপ্রেসে করে ছাতনায় পৌঁছে যান। এখান থেকে শুশুনিয়ার দূরত্ব মাত্র ৯ কিমি। বাস, অটো, ট্রেকার বা গাড়ি করে পৌঁছে যেতে পারেন শুশুনিয়া। বাসে বা ট্রেনে বাঁকুড়া চলে গিয়ে, ওখান থেকে গাড়ি নিয়েও অনায়াসে শুশুনিয়া যেতে পারেন। ট্রেনে এসি থ্রি টায়ারে ভাড়া মোটামুটি ৫০০ টাকা মতো।

কোথায় থাকবেন

শুশুনিয়ায় থাকার জন্য রয়েছে ইয়ুথ হোস্টেল। ইয়ুথ হোস্টেলে বুকিং করার জন্যে যোগাযোগ করুন ০৩৩ ২২৪৮০৬২৬। এছাড়াও আছে বিহারী নাথ অতিথি ভবন, যোগাযোগ ৮১৪৫৫১০৬৭৭, ঘর ভাড়া পড়বে মোটামুটি ৫০০-৮০০ টাকা মতো। শ্রাবণী গ্রুপ অফ ইন্ডাস্ট্রি অতিথি ভবন, (০৩৪৩)৬৪১৯১৫৯/৯৬৪৭৯০২১২৫।

বাজেট

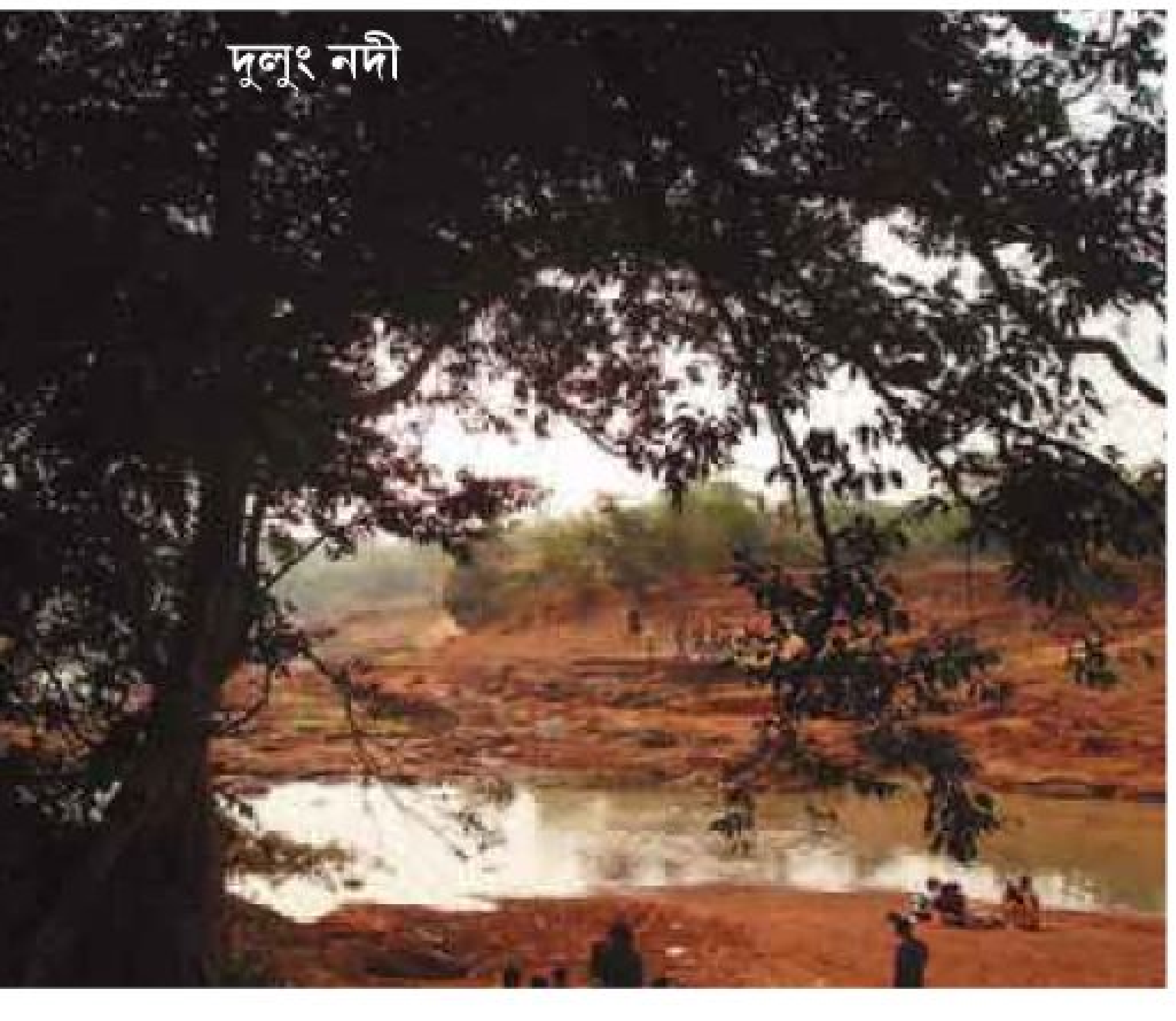
যাতায়াতে খরচ মোটমুটি ৫০০ টাকা, আর দৈনিক থাকা বাবদ খরচ ৭০০ টাকা মতো।


গড়শালবনি ফার্ম হাউস


ঝাড়গ্রাম রাজবাড়ি

গড়শালবনি

অরণ্যের রোমাঞ্চের স্বাদ পেতে ঘুরে আসতে পারেন কলকাতা থেকে মাত্র ১৭০ কিমি দূরে ঝাড়গ্রামের গড়শালবনিতে। প্রাচীন মন্দির, নদী, নিবিড় অরণ্য সব


দুলুং নদী

মিলিয়ে শর্ট ট্যুর হিসাবে মন্দ হবে না। ইতিহাস প্রসিদ্ধ স্থান গড়শালবনি মল্লরাজাদের বাসভূমি ছিল। অরণ্যের গভীরে রটয়েছে লোধা উপজাতির বাস। গড়শালবনির ফার্মহাউসে শাল, শিমুল, টিক ,মহুয়া, কাজু নানা গাছের সমারোহ। বার্ড ওয়াচিং-এর শখ থাকলে যেতে পারে দুলুং নদীর ধারে অবস্থিত চিলকিগড়ে , এখানে একাধিক পরিযায়ী পাখির দেখা মিলতে পারে। ঘুরে আসতে পারেন কনকদুর্গার মন্দির, যা স্থানীয়দের কাছে অতি পবিত্র। শোনা যায় আজ থেকে প্রায় ৬০০ বছর আগে রাজা বল্লভ দেবের সময় মন্দিরটি তৈরি হয়েছিল। অন্যান্য দর্শনীয় স্থানগুলো হল শিবমন্দির, সাবিত্রী মন্দির ও মনসা মন্দির। গাড়ি করে ঘুরে আসতে পারেন ঝাড়গ্রাম রাজবাড়ি, ডিয়ার পার্ক। পথ চলতে চোখে পড়বে অসংখ্য প্রাচীন মন্দির ও ধ্বংসাবশেষ। আদিবাসী নৃত্যও দেখতে পারেন।

কীভাবে যাবেন

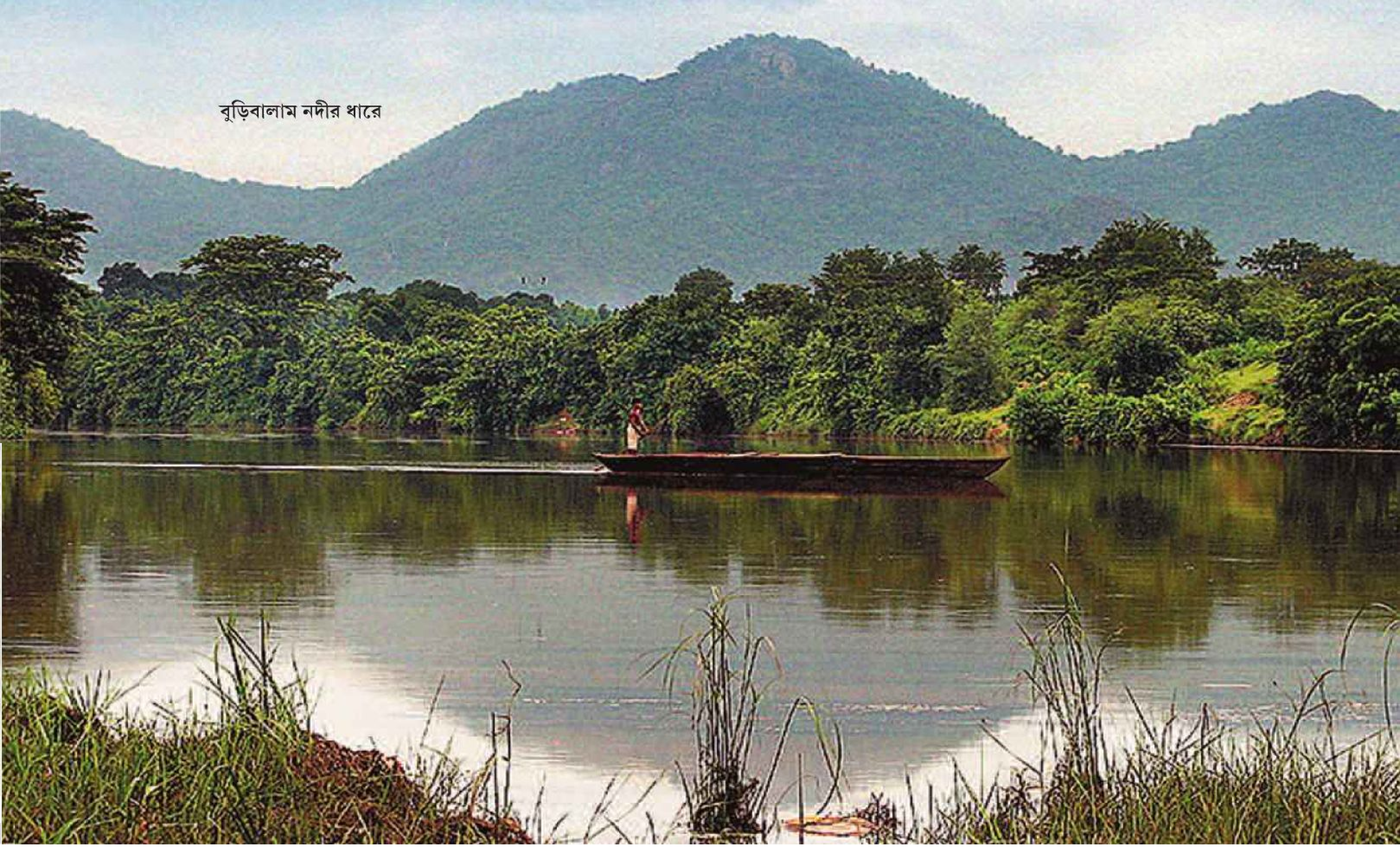
হাওড়া থেকে ইস্পাত এক্সপ্রেসে পৌঁছে যান ঝাড়গ্রাম স্টেশন। এসি চেয়ার কারে ট্রেন ভাড়া মোটামুটি ৩০০ টাকা মতো। স্টেশন থেকে বাসে করে গড়শালবনি। স্টেশন থেকে দূরত্ব ১০ কিমি।

কোথায় থাকবেন

গড়শালবনিতে থাকার জন্য রয়েছে একাধিক বাজেট হোটেল ও গেস্ট হাউস। কৌশল্য হেরিটেজ হোটেল, ঘর ভাড়া ৪৫০ –১৩৫০ টাকা, যোগাযোগ: ৩২২১-২৬২৩৫৩, ৯৯৩২৮৬৭৪৪৭। কলকাতা থেকে বুকিং-এর জন্য যোগাযোগ করতে পারেন এইচ বি, সেক্টর থ্রি, সল্টলেক, কলকাতা, ৭০০১০৬, যোগাযোগ: ২৩৫৮৩৬৯৪, ২৩৩৪৪১৬৬। জয়দীপ গেস্ট হাউস, যোগাযোগ: ২৫২৯৫৬৪০। ঘর ভাড়া মোটামুটি ৪৫০ টাকা মতো।

বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ মোটামুটি ৩০০ টাকা ও থাকা বাবদ দৈনিক খরচ ৬০০ টাকা।



বুড়িবালাম নদীর ধারে

বাংরিপোশি

কলকাতা থেকে মাত্র ২২৮ কিমি দূরত্বে অবস্থিত ওড়িশার বাংরিপোশি নদী-পাহাড় আর অরণ্য মিলেমিশে এক অপরূপ স্বপ্নপুরী। বাংরিপোশির চারপাশ ঘিরে আছে নানা পাহাড়চুড়ো— বিদ্যাভাণ্ডার, পাথরকুসি, অর্ধেশ্বর, বুড়াবুড়ি। বাংরিপোশির বুক চিরে বয়ে চলেছে বুড়িবালাম নদী। এখানে লোধা, সাঁওতাল, ভিল, মুণ্ডাদের বাস। বাংরিপোশির দু'কিমি দূরে রয়েছে ঠাকুরানি পাহাড়। বার্ড ওয়াচিং –এর শখ থাকলে ক্যামেরা কাঁধে বেরিয়ে পড়তে পারেন। চোখে পড়বে চেনা- অচেনা নানা পাখি। একটু সময় বার করে ঘুরে আসতে পারেন চারকিমি দূরে পাহাড়ের উপর দেবী বাংরিপোশির মন্দির। লোকশিল্প ও লোকনৃত্যের স্বাদ পেতে ঘুরে আসতে পারেন কুলিয়ানা গ্রামে। কুলিয়ান গ্রামে ডোকরা শিল্পের সমাবেশ। ঠাকুরানি পাহাড় পেরিয়ে বিষয়ীর হাটও বেড়াতে পারেন। হাটের প্রধান আকর্ষণ মোরগ লড়াইয়ের আসর। এখানকার বাঁশের জিনিসপত্র অসাধারণ। কিছু দূরেই রয়েছে প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে মোড়া সিমলিপাল ফরেস্ট।

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে ধৌলি, শ্রীজগন্নাথ, পুরী, বা সম্বলপুর এক্সপ্রেসে করে বালেশ্বর স্টেশন। বালেশ্বর থেকে বাসে বারিপদা। সময় লাগবে একঘণ্টা। বারিপদা থেকে গাড়িতে বাংরিপোশি দেড় ঘণ্টার রাস্তা। কলকাতার ধর্মতলা থেকে কেওনঝরগামী বাসে পৌঁছে যেতে পারেন বাংরিপোশি। সময় লাগবে ছ'ঘণ্টা। বাস ভাড়া ১২০ টাকা মতো। ট্রেন ভাড়া এসি থ্রি টায়ারে ৫২০ টাকা।

কোথায় থাকবেন

ওড়িশা ট্যুরিজিমের পান্থশালায় ঘর বুক করা যায় কলকাতা থেকে। যোগাযোগ: ২২৪৪৩৬৫৩, ২২৪৯৩৬৫৩। ঘর ভাড়া ৬০০ থেকে ১৫০০ টাকার মধ্যে। হোটেল বাংরিপোশি, যোগাযোগ: ৯৮৩১৩০৯৫১২, ঘর ভাড়া ৩৫০ থেকে ৭০০ টাকা। এছাড়াও আছে সিমলিপাল রিসর্ট ০৯৪৩৭৬১২৭৪৭।

বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ মোটামুটি ৮০০ টাকা ও থাকা বাবদ দৈনিক ৫০০ টাকা।



বাংরিপোশির পথে



সিমলিপাল ফরেস্টে



রসিকবিলে পরিযায়ী পাখি

রসিকবিল

কোচবিহারে সিনতুরা পাহাড়ের কোল ঘেঁষে রয়েছে পাঁচটি জলাভূমি---নালদাবা, বোচামারি, রায়চাংগমারি, শঙ্খডাঙা ও রসিকবিল। রসিকবিল তাই একধরনের লো ওয়াটার ল্যান্ড। এই খাল-বিলের গাছগাছালি জুড়ে অসংখ্য পাখির বাসা। প্রায় ১৭৫ হেক্টর জায়গা জুড়েই গড়ে উঠেছে রসিকবিল বার্ড স্যাংচুয়ারি। সারা বছর ধরেই রসিকবিলে নানা ধরনের পাখি দেখা যায়। শীতকালে বিশেষ করে পরিযায়ী পাখির দলের দেখা মেলে। নানা ধরনের মাছরাঙা, পেঁচা, স্পুনবিল, পিনটেল, রেড ক্রেস্টেড পোচার্ড, লেসার হুইসলিং টিলের মতো পাখিরও দেখা মেলে মাঝে মাঝে। শুধু পাখি দেখেই মন ভরে যাবে, এমন নয়। এছাড়াও আছে পাইথন হাউস, ডিয়ার পার্ক, লেপার্ড হাউস, টরটয়েজ় রেসকিউ সেন্টার, ক্রোকোডাইল রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার ইত্যাদি। রসিকবিলে একটা বড় অ্যাকোয়ারিয়ামও রয়েছে। বোটিং এর ব্যবস্থাও রয়েছে। রসিকবিল থেকে বক্সা টাইগার রিজ়ার্ভ, কুচবিহারের রাজবাড়ি, মদনমোহন মন্দিরও ঘুরে আসতে পারেন।

কীভাবে যাবেন

রসিকবিলে যাওয়ার জন্য শিয়ালদহ স্টেশন থেকে তিস্তা তোর্সা এক্সপ্রেস, কামরূপ এক্সপ্রেস, কাঞ্চনজঙ্ঘা এক্সপ্রেসে নিউ কোচবিহার স্টেশনে পৌঁছে যেতে পারেন। স্টেশন থেকে ৩৫ কিমি দূরেই রসিকবিল। ট্রেন ভাড়া এসি থ্রি টায়ারে ৮৭০ টাকা। স্টেশন থেকে গাড়ি করে সরাসরি পৌঁছে যেতে পারেন রসিকবিলে। এছাড়া শিলিগুড়ি থেকে সরকারি, বেসরকারি বা প্রাইভেট গাড়িতে আলিপুরদুয়ার বা কোচবিহার আসতে হবে। তারপর তুফানগঞ্জ হয়ে রসিকবিল পৌঁছতে হবে।



কোথায় থাকবেন

রসিকবিল নেচার রিসর্টে থাকতে পারেন। যোগাযোগ: ০৩৩-২২৩৭০০৬০। কটেজের ভাড়া খুব বেশি নয়, সাধ্যের মধ্যেই। ৭০০-৯০০ টাকা পর্যন্ত। ওয়েস্ট বেঙ্গল ফরেস্ট ডেভলপমেন্ট কর্পোরেশনের থাকার ব্যবস্থা সম্পর্কে জানতে দেখতে পারেন www.wbfdc.com। রিজ়ার্ভেশনের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন, ট্যুরিজ়ম সেন্টার, পশ্চিমবঙ্গ সরকার, ৩/২ বিবাদি বাগ (ইস্ট), কলকাতা ৭০০০০০১, যোগাযোগ: ২২৪৮৫৯১৭, ২২৪৮৮২৭১



রসিকবিলে ক্রোকোডাইল রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার

বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ মোটামুটি ৯০০ টাকা ও থাকা বাবদ দৈনিক খরচ ৭০০ টাকা।



চিল্কা হ্রদ

বারকুল

একদিকে পর্বতসারি, অন্যদিকে চিল্কা লেক। এর মাঝেই বারকুল। ভুবনেশ্বর থেকে ১০০ কিমি দূরে অবস্থিত বারকুলের প্রধান আকর্ষণ চিল্কা লেক। শীতকালে অবশ্যই বারকুলের সৌন্দর্য আরও মোহময় হয়ে ওঠে। এর কারণ চিল্কা লেকে পরিযায়ী পাখির দল। কাস্পিয়ান সাগর, বৈকাল লেক, লাদাখ, হিমালয় থেকে রাশিয়া--- পৃথিবীর বিভিন্ন প্রান্তের পাখির জমায়েত হয় চিল্কায় এই সময়। পূর্বঘাট পর্বতমালার কোল ঘেঁষে সুদূর বিস্তৃত চিল্কা লেক। আর চিল্কায় ভাসমান সারি সারি রঙিন নৌকা। দেখলেই একেবারে চোখ জুড়িয়ে যায়। চিল্কার বোট রাইড তাই একেবারেই মিস করবেন না। বিশেষ করে সূর্যাস্তের সময়, চিল্কায় নৌকোয় ঘুরে বেড়ানোর আনন্দই আলাদা। স্থানীয় ওটিডিসি পান্থনিবাসে ওয়াটারস্পোর্টস কমপ্লেক্স তৈরি হয়েছে।



চিল্কায় সূর্যাস্ত

কমপ্লেক্সের মধ্যেই প্যাডেলবোটেও ঘুরতে পারেন। অ্যাডভেঞ্চার চাইলে স্পিড বোট বা ওয়াটার স্কুটার ট্রাই করতে পারেন। বারকুলে একদিনের বেশি থাকতে চাইলে রম্ভা ঘুরে আসতে পারেন। আর বারকুল থেকেই একঘণ্টার দূরত্বে ঋষিকুল্যা বিচ। ঋষিকুল্যা বিচ অলিভ রিডলে টার্টল বা এক বিশেষ প্রাজাতির কচ্ছপের জন্য বিখ্যাত। সারাবছরই যেতে পারেন। তবে শীতকাল ঘুরে আসার জন্য ভাল।

কীভাবে যাবেন

ভুবনেশ্বর এয়ারপোর্ট থেকে বারকুলের দূরত্ব ১০০ কিমি। তাই বিমানপথে পৌঁছতে হলে বারকুল পৌঁছতে হলে ভুবনেশ্বরে নেমে গাড়িতে বারকুল যেতে পারেন। ট্রেনে যেতে চাইলে হাওড়া থেকে ফলকনামা এক্সপ্রেস, ইস্টকোস্ট এক্সপ্রেস ও সাঁতরাগাছি থেকে গুরুদেব এক্সপ্রেসে বালুগাঁও স্টেশনে নামতে হবে। এসি থ্রি টায়ারে ভাড়া পড়বে মোটামুটি ৮০০ টাকার কাছাকাছি। বালুগাঁও থেকে বারকুলের দূরত্ব ৮ কিমি। তাই গাড়ি বা অটোরিকশা করে পৌঁছে যেতে পারেন।



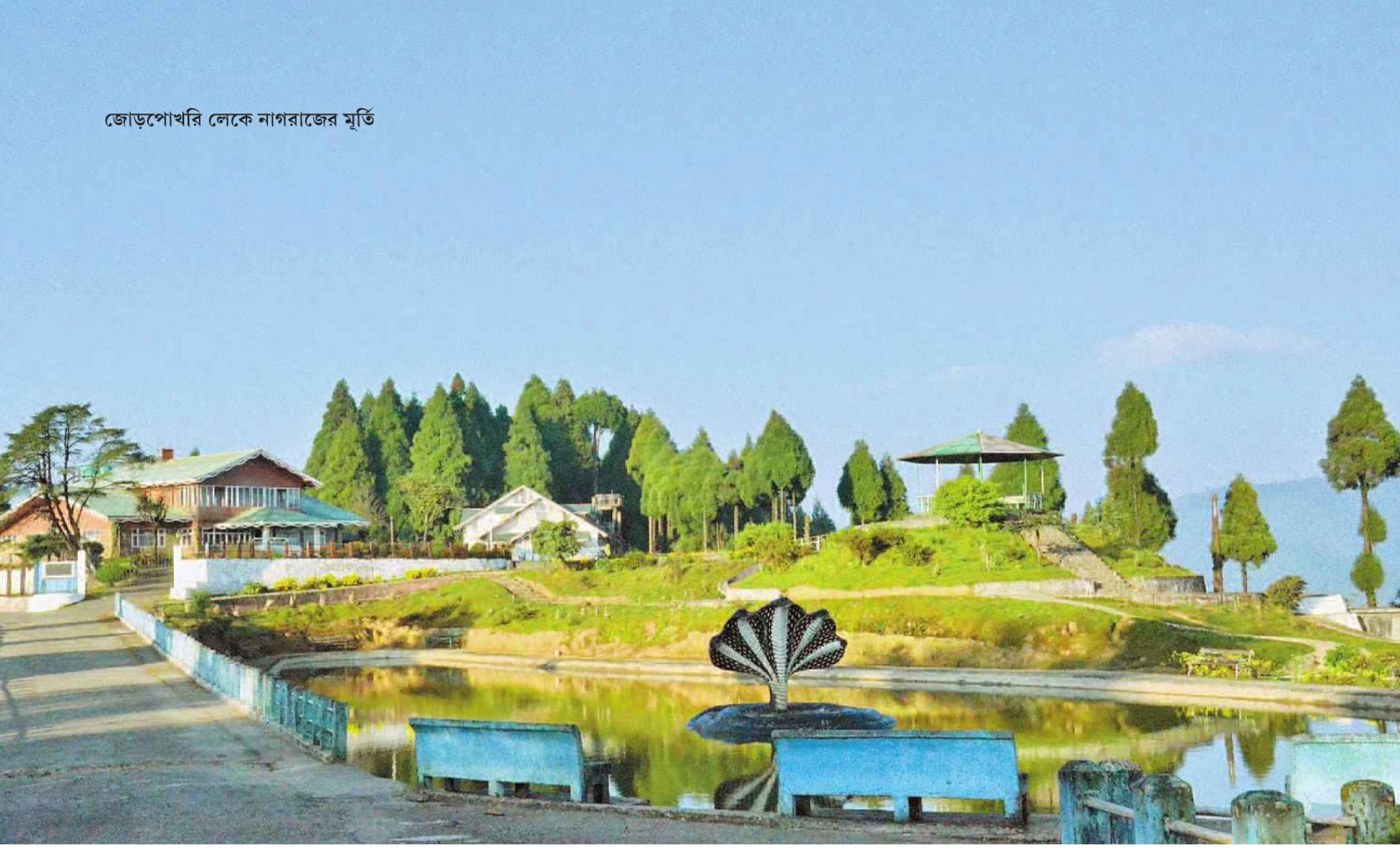
বারকুলের পান্থনিবাস

কোথায় থাকবেন

ওড়িশা পর্যটন দপ্তরের নিজস্ব থাকার ব্যবস্থা রয়েছে—পান্থনিবাস। পান্থনিবাস বারাকুলে অনলাইন বুকিংও করে নিতে পারেন। ওয়েবসাইটটি হল www.otdc.in। ঘর ভাড়া ৯০০-২৪০০ টাকা। হোটেল অশোক, বালুগাঁও, যোগাযোগ: ০৬৭৫৬২২০৪০৯। ঘর ভাড়া ৪০০-১৫০০ টাকা।

বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ মোটামুটি ৮০০ টাকা ও থাকা বাবদ দৈনিক খরচ ৭০০ টাকা।



জোড়পোখরি লেকে নাগরাজের মূর্তি

জোড়পোখরি

প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের আঙিনায় বসে গরমের ছুটি কাটানোর আদর্শ ডেস্টিনেশন হল দার্জিলিং থেকে মিরিক যাওয়ার পথে পশ্চিমবঙ্গ- সিকিম-ভুটান সীমান্তে ১০৫০০ ফুট উঁচুতেছোট্ট শহর জোড়পোখরি। দার্জিলিং থেকে দূরত্ব মাত্র ১৯ কিমি, সময় লাগে একঘণ্টা মতো। জোড় কথার অর্থ জোড়া আর পোখরি কথার অর্থ লেক। স্থানীয়দের কাছে অতি পবিত্র এই লেক। এখানকার সবচেয়ে বড় আকর্ষণ লেকের ঠিক মাঝখানে কংক্রিটের পাঁচফণার নাগরাজের বিশাল মূর্তি। এখানে জলে চড়ে বেরানো সাদা রাজহাঁসদের আপনাকে মুগ্ধ করবে। তবে জোড়পোখরিতে শুধুই লেক নেই। আছে পাইন ও ধুপি গাছে ঘেরা জঙ্গলও। এর আকর্ষণও পর্যটকদের কাছে কম নয়। জঙ্গলের বৈচিত্র্য পদে পদে, অনবদ্য তার রূপ। জোড়পোখরির বরফে ঢাকা হিমালয়ের প্যানোরমিক ভিউ দেখতে ভিড় জমান দেশি- বিদেশি পর্যটকরা। এখানে কাঞ্চনজঙ্ঘা ভাললাগার দুর্নিবার হাতছানি দিয়ে সদা জাগ্রত। প্রকৃতির অপরূপ সৌন্দর্যের সাক্ষী হতে পাহাড়ি পথে পায়ে হেঁটে ঘুরে আসতে পারেন। পাহাড়ের প্রতিটি বাঁকেই আপনার জন্য অপেক্ষা করে থাকবে একের পর এক বিস্ময়। সন্ধেবেলা হোটেলের বারান্দায় চা খেতে খেতে নিস্তব্ধতা থেকে অনুভব করুন আরণ্যক নৈঃশব্দ্য, রোমাঞ্চ, চারপাশের নিঃশব্দতা। এই অপার্থিব জগৎ ছেড়ে আসতে আপনার মন চাইবে না। এখান থেকে তিন কিমি দূরে সীমান্ত বসতি ঘুরে আসতে পারেন। একদিনে ঘুরে আসতে পারেন নেপালের পশুপতি মার্কেটও।



জোড়পোখরি লেক

কীভাবে যাবেন

হাওড়া থেকে গুয়াহাটি এক্সপ্রেস, সরাইঘাট এক্সপ্রেস বা শিয়ালদা থেকে দার্জিলিং মেলে, পদাতিক এক্সপ্রেসে পৌঁছে যান নিউ জলপাইগুড়ি। ট্রেন ভাড়া এসি থ্রি টায়ারে মোটামুটি ৮০৫ টাকা। এখান থেকে গাড়ি ভাড়া করে সরাসরি পৌঁছে যেতে পারেন জোড়পোখরি।

কোথায় থাকবেন

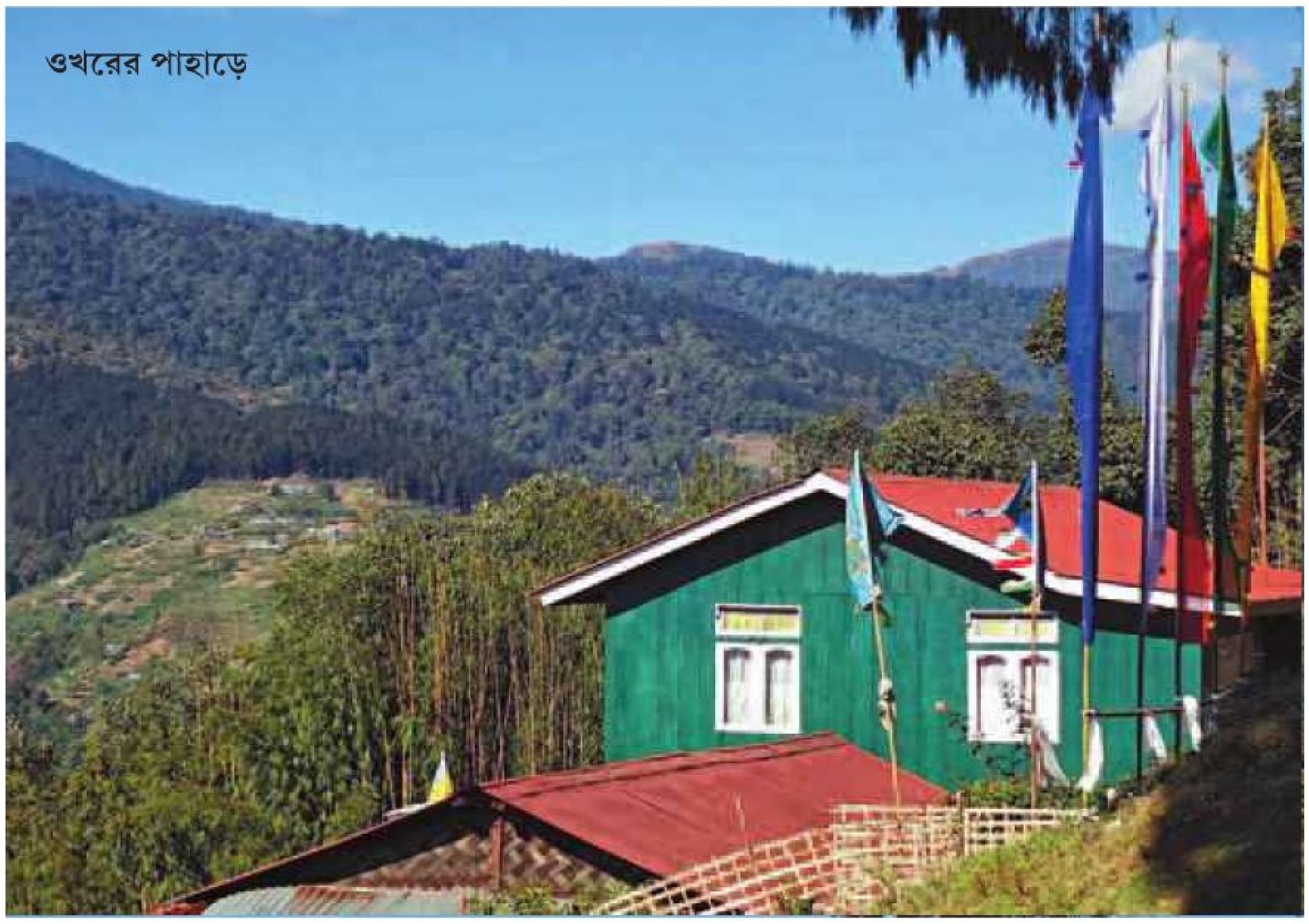
জোড়পোখরিতে থাকার জন্য রয়েছে জোড়পোখরি ট্যুরিস্ট লজ। যোগাযোগ: ০৯৯০৩১১১০০০, ঘর ভাড়া ১৫০০-২৫০০ টাকা।

বাজেট:

যাওয়া বাবদ খরচ মোটামুটি ৮০৫ টাকা ও থাকা বাবদ দৈনিক খরচ ১৫০০ টাকা।



ছবি: পল্লব শেঠ



ওখরের পাহাড়ে

ওখরে

পশ্চিম সিকিমে বেড়িয়ে আসার নতুন জায়গা ওখরে। ওখরে থেকে ঘুরতে যাওয়ার জন্য ভারসে ভাল জায়গা। ওখরেতে একরাত থেকে পরের দিন সকালে হিলির দিকে যাত্রা শুরু করতে পারেন। হিলিতে গাড়ি পার্ক করে তারপরে ভারসেতে যেতে পারেন। রডোড্রেনডেনে ঘেরা ভারসেতে যাওয়ার অভিজ্ঞতাই আলাদা। ওখরে থেকে হিলি যাওয়ার পথে লেকের দেখা পেয়ে যাবেন। এগিয়ে গেলে পাবেন লাটিতার গ্রাম। রামবামের জঙ্গল থেকে রিমবিম হয়ে ট্রেকিংও করতে পারেন। এছাড়াও আছে দারামদিন সাই মন্দির, জুরেলি দারা ভিউ পয়েন্ট, লেপচা মিউজিয়াম।

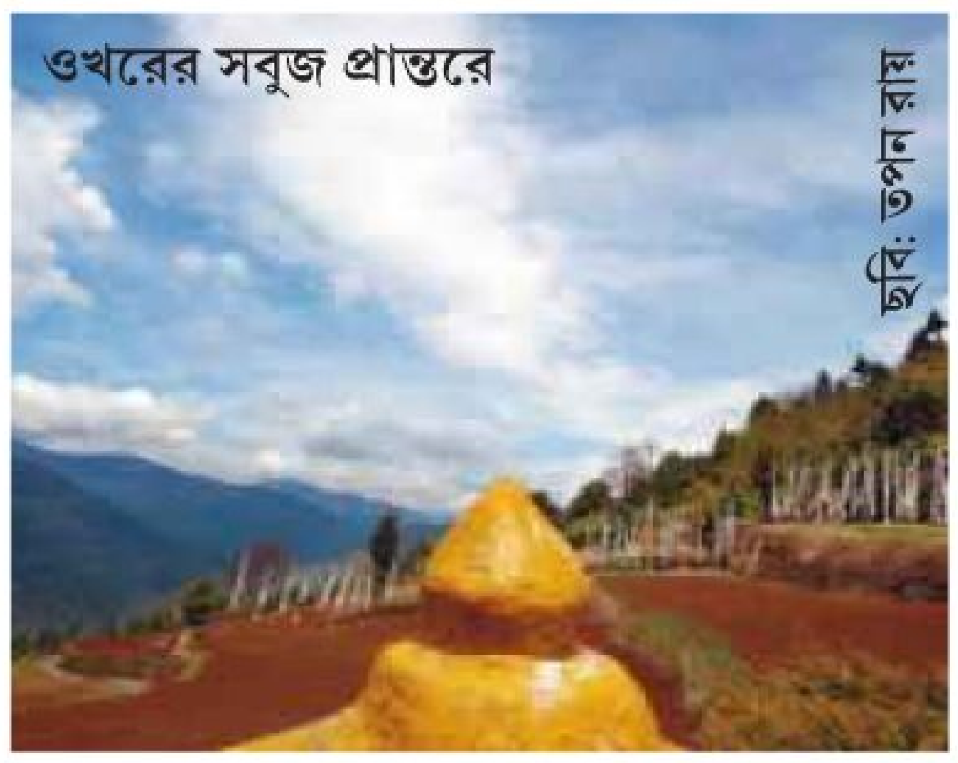


দারামদিন সাই মন্দির

ছবি: দেবাশিস নাগ

কীভাবে যাবেন

শিয়ালদহ স্টেশন থেকে দার্জিলিং মেল, কাঞ্চনকন্যা এক্সপ্রেস কিংবা তিস্তাতোর্সা এক্সপ্রেসে নিউ জলপাইগুড়ি পৌঁছে যান। ট্রেন ভাড়া এসি থ্রি টায়ারে ৮০৫ টাকা। নিউ জলপাইগুড়ি থেকে ওখরের দূরত্ব ১৩০ কিমি। তারপর ওখান থেকে জিপে জোড়থাং। জোড়থাং থেকে কয়েকঘণ্টার দূরত্বে ওখরে। নিউ জলপাইগুড়ি থেকে তিস্তা বাজার, জোড়থাং, সমবারিয়া হয়ে ওখরে যেতে হবে।



ওখরের সবুজ প্রান্তরে

ছবি: তপন রায়

কোথায় থাকবেন

ওখরেতে থাকার জন্য দি ভারসে রিট্রিট রয়েছে। যোগাযোগ: ০৯৮৩০০৭৭১৮০, ৮৪২০৩৯৪৭৪৭। বিস্তারিত জানতে দেখতে পারেন www.varsey.co.in. । ঘর ভাড়া ৬৫০ থেকে ১২০০ টাকা। আর হোটেল বা লজে থাকতে চাইলে ভ্যালি রেসিডেন্সিতে থাকতে পারেন। বিশদ জানতে দেখুন www.valleyresidency.com। এছাড়াও আছে ম্যাগনোলিয়া হোম স্টে, ঘর ভাড়া ৮০০ টাকা। যোগাযোগ ৯৪৩৪১৩৭৭২২/৩৩।


বাজেট

যাওয়া বাবদ খরচ ১৫০০ টাকা ও থাকা বাবদ দৈনিক খরচ ৮০০ টাকা।



পথ চলাতেই আনন্দ

বাঙালির কাছে বেড়ানোর চেয়ে বড় নেশা বোধহয় আর কিছুই নেই। তাই তো ছুটি পেলেই ব্যাগ গুছিয়ে রওনা দিই অচেনা-অজানাকে জানতে। সেরকমই কিছু দুর্দান্ত হলিডে ডেস্টিনেশনের খোঁজ দিলেন ঋতুপর্ণা রায় ও তানাজী সেনগুপ্ত।



সাংলা ভ্যালি

সাংলা

হিমাচল প্রদেশের কিন্নর সার্কিটের অন্যতম সুন্দর পর্যটনকেন্দ্র সাংলা। তুষার আবৃত পাহাড়, সবুজ উপত্যকার মাঝে সাংলা যেন প্রকৃতির এক অপরূপ সৃষ্টি। উত্তরে কিন্নর-কৈলাস আর দক্ষিণে গাড়োয়াল পর্বতমালার সুউচ্চ শিখররাজি। পাশ দিয়ে বয়ে চলেছে শতদ্রু নদী। একদিকে ছবির মতো গ্রাম, অন্যদিকে সুউচ্চ তুষারশৃঙ্গ, রয়েছে পুরনো কেল্লাও। অনেকের কাছে এটি বসপা উপত্যকা বলে পরিচিত। সাংলা কথাটির অর্থ আলোকোজ্জ্বল গিরিবর্ত্ম (সাং অর্থে ঔজ্জ্বল্য, লা অর্থে পাস)।
হিমাচলের শিমলা থেকে সাংলার দূরত্ব প্রায় ২২৬ কিমি। শিমলা থেকে রামপুর-জিওরি-ওয়াংটু-রকসামের মাঝখান দিয়ে যাওয়ার পথ। চারদিকে প্রকৃতির অপরূপ সৌন্দর্য । রকসাম থেকে রাস্তা দুটো ভাগে ভাগ হয়ে একটা গেছে কল্পার দিকে, অন্যটা সাংলায়। রকসাম থেকে ১৮ কিলোমিটার দূর সাংলা। আসার পথে দেখা যায় পাইন, ফার, দেওদার আর চির গাছের জঙ্গল। চারপাশের পাহাড় আর উপত্যকার মাঝে রয়েছে পিচ, বাদাম এবং আপেলের সারিবদ্ধ গাছ। শরৎকালে সাংলার আপেলের বাগিচা ফলে ফলে লাল হয়ে যায়। এখানকার আপেলের খ্যাতি সারা পৃথিবী জুড়ে। সাংলার কাঠের বাড়িঘর তিব্বতীয় স্থাপত্য শৈলীতে গড়া। প্রত্যেক বাড়ির ছাদে দৃশ্যমান সাদা নিশান। এখানে নদীর স্রোতকে বেঁধে তৈরি হয়েছে ড্যাম। ড্যামের পাশের জলাধারের গায়ে চাষ হচ্ছে গম, ভুট্টা, আলু ইত্যাদি ফসলের। সাংলার দর্শনীয় জায়গাগুলোর মধ্যে প্রধান কামরু ফোর্ট। বাস স্ট্যান্ড থেকে দেড় কিমি দূরে উঁচু টিলার ওপর কামরু গ্রামের মধ্যে এই দুর্গ। পায়ে হেঁটে বা ঘোড়ায় চড়ে যেতে হয়। রাজা বীরভদ্র সিংহের পূর্বপুরুষের তৈরি এই পাঁচতলা দুর্গটির গঠনশৈলি অনেকটা টাওয়ারের মতো। এখানে রয়েছে একটি মিউজিয়ম। প্রাচীন যুদ্ধাস্ত্র ও অন্যান্য জিনিস রাখা আছে। দুর্গের মধ্যেই রয়েছে কালীমন্দির। নেমে আসার পথে দেখে নিতে পারেন গ্রামের মধ্যে বুদ্ধমন্দির ও বদরীনাথ মন্দির। সাংলা বাজারে এসে দেখতে পারেন বেরিনাগ মন্দির। মন্দিরটির গায়ে কাঠের অসাধারণ কারুকাজ। দেখে আসুন ট্রাউট মাছের গবেষণাকেন্দ্র, জলবিদ্যুৎ কেন্দ্রও। সাংলা থেকে দেখা যায় দুই পর্বতশিখর— রূপন ও সিগন। সাংলা থেকে ২৪ কিমি দূরে হিমাচলের শেষ গ্রাম ছিতকুলও ঘুরে আসুন। এখানকার প্রাকৃতিক শোভাও মনোমুগ্ধকর। দেখে মনে হয় শিল্পীর অসাধারণ শিল্পকর্ম। ফেরার সময় বাজার থেকে ফল, আপেল, আখরোট কিনুন।

কীভাবে যাবেন: হাওড়া থেকে কালকা মেলে কালকা। সেখান থেকে ট্রেনে বা বাসে শিমলা। শিমলা থেকে বাসে বা প্রাইভেট গাড়িতে সোজা সাংলা। ।

কোথায় থাকবেন: রুপিন রিভার ভিউ, ভাড়া ১০০০টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ: ০৯৮১৬৬৮৬৭৮৯, www.hotelinsangla.com। ইগলু নেচার ক্যাম্প, ভাড়া ৪২০০টাকা থেকে শুরু, যোগাযোগ: +৯১৮৪২০২৮৫৯০০, www. igloonaturecamp.com. আরও জানতে দেখে নিন www.himachaltourism.gov.in

বাজেট: হাওড়া-কালকা মেলের থ্রি টায়ার এসির ভাড়া ১৫০৯টাকা। কালকা থেকে ট্রেনে শিমলা যেতে লাগবে মোটামুটি ২৩৬টাকা (হিমালয়ান কুইন)। সিমলা থেকে ফোর সিটার এসি গাড়ির ভাড়া সাড়ে ন'টাকা প্রতি কিমি। থাকা, খাওয়া, সাইটসিয়িংয়ের খরচ আলাদা।

পাখির চোখে সাংলা





খাজিয়ার উপত্যকা

খাজিয়ার

ডালহৌসি থেকে ২২ কিমি দূরে ছোট্ট পাহাড়ি শহর খাজিয়ার। রূপে,রঙে আর পাঁচটা পাহাড়ি শহর থেকে আলাদা। আর তাই তো 'ভারতের সুইৎজ়ারল্যান্ড' শিরোপা খাজিয়ারকেই মানায়। রূপসী উপত্যকা ঘিরে ওক, পাইন, দেওদারের সারি। নীল আকাশের ব্যাকড্রপে সুউচ্চ পাহাড়, ভোরের আলোয় রক্তিম, আবার সূর্যাস্তের কমলা রঙে মায়াবি। রাতে আবার জোনাকির আলোয় ঝলমলে, ঝিঁঝিদের সমবেত ঐকতানে মিউজ়িকাল অর্কেস্ট্রা। মনে হয় এ যেন এক নৈসর্গিক উল্লাস। ডালহৌসি থেকে বাকটোকরা হিলের মধ্যে দিয়ে খাজিয়ার পৌঁছানোর রাস্তা। দেওদার জঙ্গল পেরিয়ে 'কালাটপ স্যাঙ্কচুয়ারি'। প্রায় ২৪৪০ মি উঁচুতে কালাটপের প্রাকৃতিক সৌন্দর্য ভাষায় প্রকাশ করা যায় না। দেওদার, পাইন, উইলো গাঁছে ঘেরা অভয়ারণ্যে আইবেকস, হিমালয়ান ব্ল্যাক বিয়ারস লেপার্ড দেখার সুযোগ পেয়ে যেতে পারেন। একটু এগোলেই পুরো খাজিয়ারকে পাখির চোখে দেখা যায়। খাজিয়ার উপত্যকার ঠিক মাঝামাঝি ছোট্ট জলাশয়। লেকের মধ্যেই রয়েছে ভাসমান দ্বীপ। লোকমতে লেকের জলে বাস খাজিনাগের। খাজিয়ার নামের উৎপত্তিও এই 'খাজিনাগ' থেকে। খাজিনাগকে উৎসর্গ করে একটি মন্দির আছে এখানে। ভীমপত্নি হিড়িম্বার মন্দিরটিও সুন্দর। লেকের ঠিক পাশেই রয়েছে গলফ কোর্স। আকাশ পরিষ্কার থাকলে কৈলাস পাহাড়ও দেখা যায় খাজিয়ার গ্রাউন্ড থেকে। উপত্যকার উপরেই রয়েছে বহু পুরনো ১৭ গুঁড়ির দেওদার গাছ। খাজিয়ার গ্রাউন্ড পেরিয়ে দেওদারের জঙ্গল। পাহাড়ের কোলে দেখতে পাবেন খাজিয়ার গ্রাম, রোটা গ্রাম, লাডি গ্রাম। শান্ত, সুনিবিড় খাজিয়ারকে ড্রিমল্যান্ড বললে ভুল হবে না।



গলফ কোর্স

কীভাবে যাবেন: খাজিয়ারের সবচেয়ে কাছের এয়ারপোর্ট ধরমশালায়। কলকাতা থেকে ট্রেনে বা বিমানে দিল্লি হয়ে কানেক্টিং বিমানে ধরমশালায় পৌঁছতে পারেন। না হলে দিল্লি থেকে ট্রেনে করে পাঠানকোট। ধরমশালা বা পাঠানকোট থেকে গাড়ি, ট্যাক্সি বা বাসে আসতে পারেন খাজিয়ার।

কোথায় থাকবেন: হিমাচল ট্যুরিজমের হোটেল দেওদার, ভাড়া ১৯০০ টাকা থেকে শুরু, ফোন: ০১৮৯৯-২৩৬৩৩৩, সাইনিং স্টার রিসর্ট, ভাড়া ১২০০ টাকা থেকে শুরু, ফোন: ০৯৮১৬৮৪৫৫৫১। বিশদে জানতে দেখুন www.hptdc.nic.in

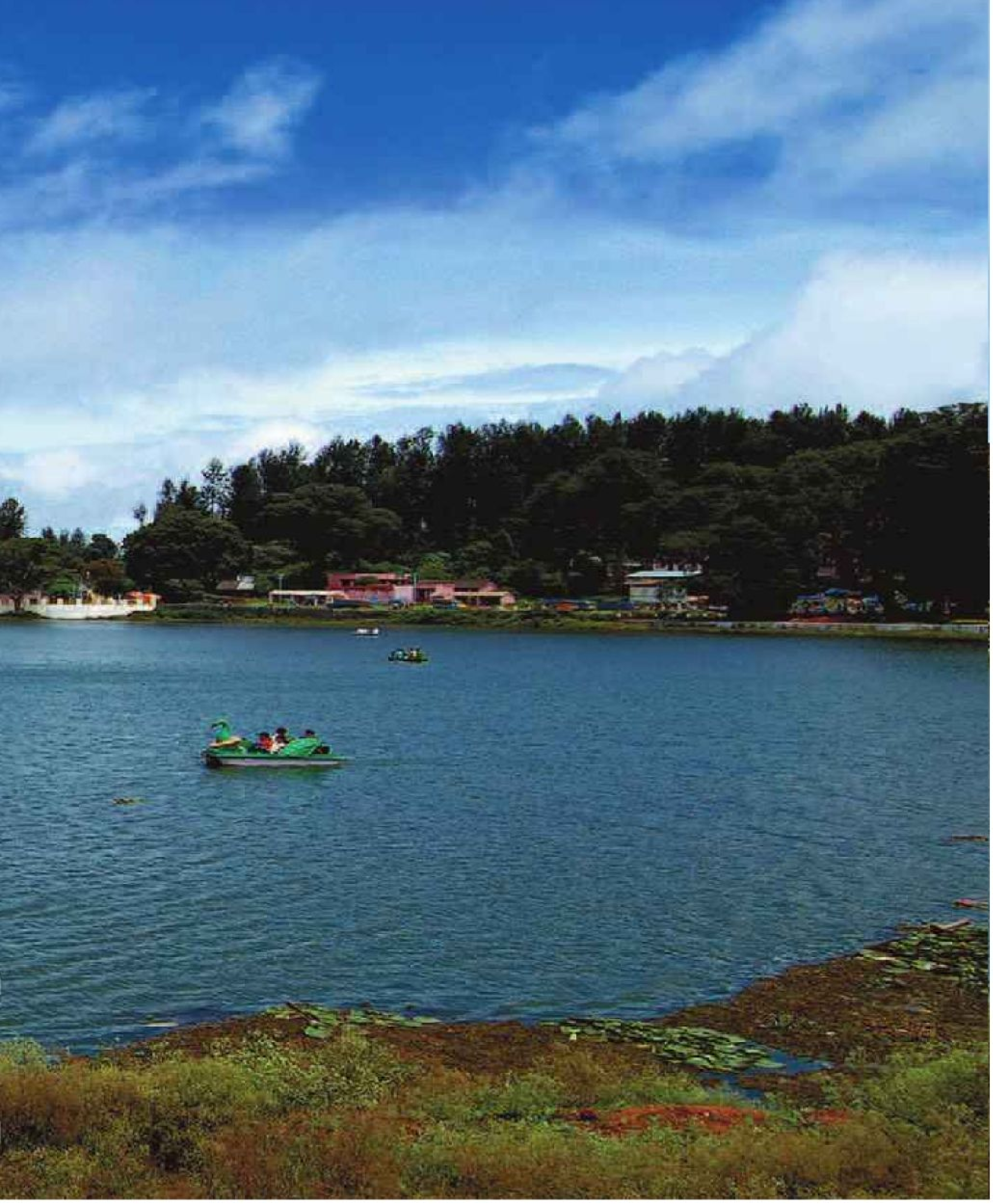
বাজেট: কলকাতা থেকে দিল্লি রাজধানী এক্সপ্রেসের থ্রি টায়ারের ভাড়া ১৬০০ টাকা। দিল্লি থেকে টাটা জাট এক্সপ্রেসে পাঠানকোট, ভাড়া ৭২৩ টাকা। পাঠানকোট থেকে ট্যাক্সিতে খাজিয়ার যেতে লাগবে আনুমানিক ৭২০ টাকা। থাকার জন্যে খরচ হতে পারে দৈনিক ১২০০ টাকা।


ইয়ারকাড লেক

ইয়ারকাড

তামিলনাড়ুর সেলাম জেলা। এখানে কফি, কমলালেবু আর ইউক্যালিপ্টাসের পাহাড়ি শহর ইয়ারকাড। সালেম থেকে কফি আর রাবার গাছে ছাওয়া সরীসৃপ রাস্তা, মাঝে মাঝেই হেয়ারপিন বেন্ড, একদিকে অতল খাদ, অন্যদিকে পাহাড় যেন গায়ের উপর হেলে পড়েছে। ইয়ার কথার অর্থ হ্রদ আর কাড অর্থাৎ অরণ্য, এই দুয়ের সমাবেশে শান্ত ছোট্ট হিল স্টেশন। আগে শুধুমাত্র সাহবদের গরমের বাসস্থান ছিল ইয়ারকাড, এখন রূপসী শৈলশহর হিসেবেই পরিচিত। ইয়ারকাডকে 'জুয়েল অফ সাউথ'ও বলা হয়। ইয়ারকাডের প্রথম আকর্ষণ টলটলে জলাশয়। বোটিং-এর ব্যবস্থা আছে লেকে। জলাশয়ের ঠিক মাঝখানেই আছে ফ্লোটিং ফাউন্টেন। জল এতই স্বচ্ছ যে এমারেল্ড লেক বলেও পরিচিত। লেক ঘিরেই আছে সুদৃশ্য বাগান। বাগান ছাড়িয়ে বেশ কিছু পার্ক—আন্না পার্ক, লেক পার্ক, গাঁধী পার্ক। শহরের দক্ষিণপশ্চিম প্রান্তে আছে লেডিজ় সিট। পুরো ইয়ারকাড দেখা যায় এখান থেকে। নকশাকাটা পাহাড়ের গায়ে সবুজের উড়নি, মাথার উপরে নীল আকাশ আর ক্রমাগত চলতে থাকা মেঘ-রৌদ্রের লুকোচুরি। নীচে তাকালেই দেখা যায় সরু সুতোর মতো একেঁবেঁকে চলে গেছে পশ্চিমঘাটমালার রাস্তা। টেলিস্কোপে চোখ


কুয়াশায় আচ্ছন্ন



রাখলেই পাহাড়ের গায়ে ম্যাঙ্গানিজ় ডিপোজ়িট স্পষ্ট দেখা যায়। রাতের ছবি আরও সুন্দর। জোনাকির আলোকমালায় যেন সেজে ওঠে পাহাড়। একদম ডানদিকে তাকালেই দেখা যায় কাবেরি নদীর উপর মেত্তুর ড্যাম। ডানদিকেই আছে জেন্টস সিট, চিলড্রেন পার্ক। শহর থেকে দু'কিমি দূরে ছোট্ট পার্ক আছে, পিকনিকের জন্যে দারুণ।

ইয়ারকাড লেক থেকে তিন কিমি দূরে ৩০০ ফিট উঁচু থেকে নামে কিল্লিউর জলপ্রপাত। ইয়ারকাড হিলের ঠিক পূর্ব দিকে আছে প্যাগোডা পয়েন্ট বা পিরামিড পয়েন্ট। পাথরের স্তূপ এমনভাবে সাজানো যে মনে হয় কোনও পিরামিডে বসে আছেন। এখান থেকে সালেম শহর ও কাকমবাড়ি গ্রাম দেখা যায়। ঘুরতে ঘুরতে চলে যেতে পারেন শেভারয় পাহাড়ের উপর শেভারয় মন্দিরে। ৫৩২৬ ফিট উঁচুতে এই মন্দিরে মে মাসে অ্যানুয়াল ফেস্টিভাল হয়। শেভারয় মন্দির যাওয়ার পথেই বিয়ার কেভ। গুহার কাছেই আছে ভগবান মুরুগার মন্দির। শোনা যায় যুদ্ধের সময় এই গুহাতেই টিপু সুলতান দীর্ঘদিন লুকিয়ে ছিলেন। গুহার পাথর পেরিয়ে বেশ খানিকটা নীচে নামা যায়। এছাড়াও দেখে নিন ট্রিনিটি চার্চ, হর্টিকালচারাল সেন্টার, গ্রাঞ্জ ক্যাসেল ইত্যাদি। চমৎকার স্মৃতি নিয়ে ফিরবেন বলাই বাহুল্য।

কীভাবে যাবেন: ইয়ারকাডের নিকটতম বিমানবন্দর ত্রিচি। বেঙ্গালুরু আর কোয়েম্বত্তুর থেকেও ট্রেন ও বাস যায় সালেমে। সালেম থেকে বাস ছাড়ে ইয়ারকাড যাওয়ার জন্য। গাড়ি ভাড়াও করে নিতে পারেন।চেন্নাই সেন্ট্রাল থেকে চেন্নাই-ইরোড ইয়ারকাড এক্সপ্রেস, চেরান

এক্সপ্রেস, ইন্টারসিটি এক্সপ্রেস ছাড়ে।

কোথায় থাকবেন: হোটেল শেভারয়স, ভাড়া ১৩০০ টাকা থেকে শুরু। ফোন: ০৯৯৪৪৯৯৯৫৯৯। তামিলনাড়ু ট্যুরিজ়মের হোটেল তামিল নাড়ু আছে, ভাড়া ১১০০ টাকা থেকে শুরু ফোন:+৯১৯১৭৬৯৯৫৮২৩। দেখে নিন www.tamilnadutourism.org

বাজেট: হাওড়া থেকে বেঙ্গালুরু যশবন্তপুর দুরন্ত এক্সপ্রেসের থ্রি টায়ার এসির ভাড়া পরবে ১৮১৮ টাকা। বেঙ্গালুরু থেকে সালেম যেতে পারেন কন্যাকুমারি এক্সপ্রেসে, খরচ হবে ৪৫৪ টাকা। সালেম থেকে ইয়ারকুদের গাড়ি ভাড়া প্রায় ২৯৩৯ টাকা। থাকার খরচ হতে পারে দৈনিক ন্যূনতম ১১০০ টাকা(ট্যুরিজ়মের হোটেল)। খাওয়া ও ঘোরার খরচ আলাদা।
ছবি: তপন রায়

সমুদ্র

ভীমানিপতনম

ভাইজ়াগের খুব কাছে অন্ধ্রপ্রদেশের অন্যতম সেরা বিচ ভীমানিপতনম। বিশাখাপত্তনম শহর থেকে ২৫ কিলোমিটার দূরে এর অবস্থান। বিচ রোড ধরে ঋষিকোন্ডা পেরিয়ে কিছুটা গেলেই ভিমলি বা ভীমানিপতনম বিচ। সাগরের ঢেউ দেখতে দেখতে সুন্দর রাস্তা ধরে পৌঁছে যাবেন ভিমলিতে। ভিমলির সমুদ্রে পূর্বঘাট থেকে এসে মিলেছে গোস্তানি নদী। শান্ত, নির্জন ভিমলিকে ঘিরে রেখেছে প্রচুর নারকেল গাছের সারি। বিস্তীর্ণ এলাকা জুড়ে ছড়িয়ে ছিটিয়ে আছে কাজু গাছে ছাওয়া লালমাটির টিপি। নীল জলরাশি, সোনালি সাগরতট এতই মনোমুগ্ধকর যে সময় যে কোথা থেকে কেটে যাবে তা বোঝাই যায় না। ভাইজাগ সংলগ্ন সব কটি বিচের মধ্যে স্নান করার পক্ষে সবচেয়ে নিরাপদ ভিমলি। সানবাথের ব্যবস্থা আছে। ইচ্ছে হলে বোটিংও করতে পারেন। বোটিং-এর সঙ্গে আছে জলক্রীড়ার আরও নানা ব্যবস্থা। সপ্তদশ শতকে ভিমলি ছিল ডাচ বন্দরনগরী, তার কিছু কিছু চিহ্ন রয়ে গেছে। যেমন, ১৮২৮-এ তৈরি অনুচ্চ লাইটহাউজ়, দুর্গ, ‘হল্যান্ডার গ্রিন’ নামে সমাধিভূমি ইত্যাদি। এগুলি ঘুরে দেখে অতীতের স্বাদ পেতে পারেন আপনি। অনেক বলেন, ভিমলির নাম হয়েছে পাণ্ডবভ্রাতা ভীমের নামানুসারে। লোকশ্রুতি অনুসারে, ভীম এখানেই বকাসুরকে বধ করেছিলেন। এবং সেই জয়কে স্মরণীয় করে রাখতে তিনি পাহাড়ের মাথায় দেবী লক্ষ্মীর মূর্তি স্থাপন করেন। এখানের পাথরে ভীমের পদচিহ্নও দেখা যায়। দেখতে পারেন রামান্দ্রী অর্থাৎ রাম,লক্ষ্মণ,সীতা ও হনুমানের মন্দির।



বিচের ধারে

কীভাবে যাবেন: কলকাতা থেকে বিমানে ভাইজ়াগ যেতে পারেন। ট্রেনে গেলে হাওড়া থেকে ধরতে পারেন ফলকনামা এক্সপ্রেস, করমন্ডল এক্সপ্রেস ইত্যাদি। ভাইজ়াগ পৌঁছে বাস, ট্যাক্সি অটোয় যাওয়া যায় ভিমলি।

কোথায় থাকবেন: কটেজধর্মী গেস্ট হাউজ় আছে। হোটেল আছে এপিটিডিসির—হরিথা বিচ রিসর্ট, ভাড়া শুরু ১৯১১টাকা। যোগাযোগ: +৯১৭৪২৮৮৪৪৪০। এছাড়াও থাকতে পারেন হোটেল বেস্ট ওয়েস্টার্ন রামাচন্দ্রা , ভাড়া ২৯০০টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ: + ৯১৯২৯৫০০০৫২৫। আরও জানতে দেখে নিন www.aptdc.gov.in

বাজেট: হাওড়া থেকে ফলকনামা এক্সপ্রেসের থ্রি টায়ারের ভাড়া ১০১৭টাকা। ভাইজ্যাগ থেকে বিচে যেতে ২৫০ টাকা লাগবে গাড়িতে। এপিডিটিসির হোটেলে দৈনিক ন্যূনতম ভাড়া ১৯১১ টাকা। খাওয়াদাওয়ার খরচ আলাদা।





গোয়ার সমুদ্র সৈকত

গোয়া

গোয়ার প্রাকৃতিক সৌন্দর্য নয়নাভিরাম। একদিকে পশ্চিমঘাট পর্বত, অন্যদিকে আরব সাগর, সঙ্গে মান্ডোভি নদী। কাজু-নারকেল গাছে ভরা ঘন সবুজের দেশ গোয়া। ১০৫ কিলোমিটার দীর্ঘ কোস্টলাইন জুড়ে গোয়ায় আছে বিশ্বের অন্যতম সেরা সি-বিচ। এখানকার অপরূপ সুন্দর ৪০টি সোনালি বিচে সি-বাথ ও সান বাথ রমণীয়। তার আকর্ষণে সারা বছরই গোয়ায় ছুটে আসেন দেশ-বিদেশের হাজার হাজার পর্যটক। একসময় গোয়া ছিল পর্তুগিজদের দখলে, তাই পর্তুগালের লিসবনের ধাচে তৈরি গোয়ার রাজধানী পানাজি। শহরের দক্ষিণে অ্যালটিনো পাহাড়। পাঞ্জিম মিউজিয়ম, সেলিম আলি পক্ষী আলয়, মহালক্ষ্মী মন্দির এবং প্রাচীন চার্চগুলো পানাজির অন্যতম দ্রষ্টব্য। পানাজি শহরের কাছেই ডোনা পাওলা বিচ। প্রেমের আখ্যান জড়িয়ে আছে এই বিচকে ঘিরে। পর্তুগিজ ভাইসরয়ের কন্যা ডোনা প্রেমে পড়েন এক গোয়ানিজ় যুবকের। পারিবারিক বাধায় তাঁদের মিলন না হওয়ায় ডোনা এখানেই সাগরের জলে আত্মহত্যা করেন। ডোনা পাওলার আগে আরব সাগর আর মান্ডোভির সঙ্গমে ২ কিমি দীর্ঘ মীরামার বিচ। নর্থ গোয়ায় আছে গোয়ার সেরা বিচগুলো। গোয়ার বিচের রানি বলা হয় কালানগুটেকে। পানাজি থেকে মাত্র ১৫ কিমি দূরে ঝাউবনে ভরা, সোনালি বালির বিচ। কিছুটা দূরে বাগা বিচ। পিছনে খাড়া পাহাড়, তার গায়ে ছোট ছোট ঝরনা ধারা, সামনে আদিদিগন্ত জুড়ে আরব সাগর। আঞ্জুনা বিচেও সব সময়ই পর্যটকদের ভিড়। সন্ধ্যায় গোয়ানিজ় নাচ-গানের আসর বসে বিচে। এখানকার সি-ফুডের খুব নাম। নর্থ গোয়াতেই নিরালা-নির্জনে মনোরম সাগরবেলা ভাগাটোর। বিচ ছাড়াও নর্থ গোয়ায় আছে পর্তুগিজদের গড়া আগুয়াদা ফোর্ট। ৭৯টি বন্দুক রয়েছে দুর্গ ঘিরে। মপুসা গোয়ার বাণিজ্যনগরী। সুন্দর সুন্দর বাড়িঘর, বাগিচা আর বেকারি প্রোডাক্টের জন্যে এই শহর বিখ্যাত। দেখতে পারেন পানাজি থেকে ৩৫ কিলোমিটার দূরে পাহাড়ে ঘেরা ময়েম লেক। বোটিংও করতে পারেন। লেকের মধ্যে আছে দারুণ রেস্তরাঁ, গোয়ানিজ খাবার অবশ্যই চেখে দেখুন। অনেকগুলো বিচ রয়েছে সাউথ গোয়াতেও। এদের মধ্যমণি কোলবা। মারগাঁও থেকে ৬ কিলোমিটার দূরে, রুপোলি বেলাভূমি, রঙিন তাঁবু বর্ণময় করে রেখেছে বিচটিকে। কিছুটা এগিয়ে শান্ত বেনোলিম বিচ। কোলবার কাছে মাজোরদা বিচে ডলফিন দেখা যায়। গলদা চিংড়ি খেতে পারেন,স্বাদ দুর্দান্ত। একবার ঘুরে আসতে ভুলবেন না দক্ষিণ গোয়ার সদর মারগাঁওতে। এখানে আছে বাকি ভারতের সঙ্গে প্রধান সংযোগকারী রেল স্টেশন। সুন্দর বাড়িঘর, লাল টালির ছাদ, বাগিচা ও মন্দিরের জন্যে বিখ্যাত। মারগাঁওয়ের কাছেই অতি আধুনিক শহর ভাস্কো ডা গামা। অত্যাধুনিক হোটেল ও রেস্তরাঁ আছে এই শহরে। ফেরার সময় অবশ্যই কিনবেন দারুচিনি আর কাজু বাদাম। সস্তায় পাওয়া যায়। নানা স্বাদের ফেনির জন্যেও গোয়া বিখ্যাত।



সান বাথ

কীভাবে যাবেন: হাওড়া থেকে গোয়ার ভাস্কোয় যাচ্ছে অমরাবতী এক্সপ্রেস। কলকাতা থেকে মুম্বই গিয়ে সেখান থেকে ট্রেন, বাস ও প্লেনেও গোয়া যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন: গোয়ার সব জায়গায় প্রচুর হোটেল আছে—রিসর্ট থেকে শুরু করে ফাইভ স্টার, সাধারণ। পর্যটন বিভাগের কালাংগুট রেসিডেন্সি আছে, ভাড়া ২৪২৪টাকা থেকে শুরু। কোলভা রেসিডেন্সি, ভাড়া ১৮৫৫ টাকা থেকে শুরু। bookings.goa-tourism.com-এ সহজেই অনলাইন বুকিং করা যায়। এছাড়াও আছে দি ভিলেজ স্কোয়ার, ভাড়া ২৭০০ টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ: ০৮৩২২২৭৩০২২, www.thevillagesquaregoa.com

বাজেট: অমরাবতী এক্সপ্রেসের থ্রি টায়ার এসির ভাড়া ১৬৪৯টাকা। হাওড়া মুম্বই দুরন্ত এক্সপ্রেসে মুম্বই যেতে পারেন। ভাড়া ১৮৩৭টাকা (থ্রি টায়ার এসি)। মুম্বই থেকে ট্রেনে গোয়া যেতে খরচ হবে ৮৯২ টাকা (কোঙ্কানকন্যা এক্সপ্রেস)। থাকা, খাওয়া, সাইটসিয়িং জন্য আলাদা খরচ ধরে নিন।

দিউ

গুজরাটের কাছেই সমুদ্রশহর দিউ। গোয়া পৃথক রাজ্য হওয়ার পর থেকেই স্বয়ংসম্পূর্ণ পরিচালন ব্যবস্থা। ৪০ স্কোয়ার কিলোমিটার জুড়ে বিস্তৃত দিউতে লোকের সংখ্যা বড়জোর ৪০ হাজার। চেকপোস্ট পেরতেই বিরাট দরজা, উপরে বড় করে লেখা ওয়েলকাম টু ইউনিয়ন টেরিটরি অফ দিউ। এক কালে পর্তুগিজদের বাসস্থান ছিল বলে আজও এখানকার সংস্কৃতিতে প্রচ্ছন্ন পর্তুগিজ় ছায়া দেখতে পাওয়া যায়। প্রশস্ত রাস্তার ধারে পর্তুগিজ় আদবকায়াদায় তৈরি সুন্দর রংবেরঙের বাড়ি, দু'পাশে নারকেল, ঝাউ, আর তালগাছের মতো দেখতে 'হোকা' গাছের সারি, অদূরে সমুদ্রের হাতছানি। রাস্তার ধারেই একমাত্র বিমানবন্দর। মুম্বই থেকে বিমান নামে এখানে, তবে মাত্র একটি।

রাস্তা ধরে হাঁটলেই মিনিট দশেকের দূরত্বে নাগোয়া বিচ। গোয়ার মতোই সমুদ্রসৈকত জুড়ে শ্যাক আছে, তবে সংখ্যায় কম। টি-শার্ট থেকে শুরু করে সুইমিং কস্টিউম, টুপি কিনতে ব্যস্ত পর্যটকেরা। ছবিটা গোয়ার কথা মনে করিয়ে দিলেও দিউয়ের একটা আলাদা আবেদন আছে। নাগোয়া বিচে সমুদ্রের তলার অংশ কিছুটা পাথুরে হলেও স্নান করার অসুবিধে নেই। যাঁরা অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্ট পছন্দ করেন, দিউ তাঁদের কাছে স্বর্গরাজ্য। জলের উপর স্পিড বোটের তীব্র গতি, কিংবা হাওয়ায় ভর দিয়ে সমুদ্রের উপর প্যারাসেলিং, লোভ সামলানো মুশকিল। ছোট কয়েকটা রেস্তরাঁও আছে। মাছভাজা আর বিয়ারের জন্যে বিখ্যাত। সমুদ্র ছাড়াও দিউয়ের অন্যতম আকর্ষণ এখানকার গির্জা। প্রাচীন সেন্ট পলস গির্জা তৈরি করেন জেসুইটরা প্রায় ১৬০১ সালে। গথিক শিল্পের এক অনন্য স্থাপত্য এই গির্জা, যিশুর জীবনী ও ছবি এখানকার সম্পদ। পুরো অঞ্চলেই একটা পর্তুগিজ় ফ্লেভার পাওয়া যায়। কাছেই দিউ ফোর্ট। এশিয়ার সুরক্ষিত দুর্গগুলির মধ্যে অন্যতম। এই দুর্গটির একদিক ছাড়া বাকি তিনদিকে রয়েছে আরবসাগর। বিশাল দুর্গের ভেতরে রয়েছে লাইটহাউজ়, রয়েছে সুরঙ্গপথ, খাবার মজুত রাখার ঘর। দুর্গের একটি অংশে তৈরি করা হয়েছে জেলখানা। পর্যটকদের প্রবেশ অবশ্য নিষেধ।

এখান থেকে যেতে পারেন গঙ্গেশ্বর মহাদেবের মন্দির। সমতল থেকে বেশ কিছুটা নীচে, সারাক্ষণ সমুদ্রের ঢেউ আছড়ে পড়ছে এই মন্দিরে। শোনা যায় বনবাসে থাকাকালীন পাণ্ডবরা এখানে শিবপুজো করতেন। তাই এখানকার শিবকে খুব জাগ্রত মনে করেন স্থানীয় বাসিন্দারা। বিমানবন্দরের কাছেই আছে সি শেল মিউজ়িয়ম। নানারকমের ঝিনুক সংগ্রহ করেছিলেন এক ভদ্রলোক দীর্ঘ ৪৮ বছর ধরে, সেই সবই সাজানো আছে। যেমন দেখতে তেমন বাহারি নাম। এছাড়া নানা দেশের কড়ি, তারামাছ, শাঁখের নানা উপকরণ, সমুদ্রের তলা থেকে কুড়িয়ে আনা পাথর, বোতল ইত্যাদির উপর জমে থাকা ফাংগাসও রাখা আছে বহু যত্নে। এরপর দেখে নিতে পারেন চক্রতীর্থ বিচ আর জলন্ধর বিচ। নাগোয়ার মতো জনপ্রিয় না হলেও অন্যরকম অভিজ্ঞতা হবে। ইতিহাস, প্রকৃতি ও ঐতিহ্যের পীঠস্থান দিউ ভাল লাগবেই।


নাগোয়া বিচ



স্বর্ণমন্দির

কীভাবে যাবেন: কলকাতা থেকে আমদাবাদ হয়ে দিউ পৌঁছান। আমদাবাদ থেকে বাস আছে দিউয়ের। সোমনাথ মেল বা গিরনার এক্সপ্রেসে করে ভেরাভল, সেখান থেকে দেলওয়াদা, দিউয়ের নিকটতম স্টেশন। এখান থেকে দিউ মাত্র আট কিমি। বাস, অটো বা রিকশায় যাওয়া যায়। সোমনাথ থেকেও বাস ছাড়ে দিউয়ের জন্যে। আমদাবাদ থেকেও বাস আছে। মুম্বই থেকে জেট এয়ারওয়েজের বিমানেও আসা যায় দিউ।

কোথায় থাকবেন: থাকার অনেক জায়গা আছে দিউতে। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য: রাধিকা বিচ রিসর্ট, নাগোয়া বিচ, ভাড়া ৪২৫০ টাকা থেকে শুরু, ফোন: ০২৮৭৫-২৫২৫৫৩-৫, রসল বিচ রিসর্ট, নাগোয়া বিচ, ভাড়া ৩৫০০টাকা থেকে শুরু, ফোন: ০২৮৭৫- ২৫৫৪০১-২। বিশদে জানতে দেখে নিন www.diutourism.co.in

বাজেট: কলকাতা থেকে হাওড়া আমদাবাদ এক্সপ্রেসে আমদাবাদ যেতে থ্রি টায়ার এসির ভাড়া ১৬৭৮। এখানে থেকে এসি ভলভো বাসের ভাড়া মোটামুটি ৪০০টাকা। থাকার জন্য দিউ ট্যুরিজ়মের বিভিন্ন ক্যাটেগরির হোটেল আছে, ভাড়া ৩৫০ টাকা থেকে শুরু করে ৫৯৫০ টাকা পর্যন্ত। খাওয়াদাওয়া ও সাইটসিয়িংয়ের খরচ আলাদা।

ছবি: তপন রায়

শ হ র

অমৃতসর

শিখ ধর্ম আর সংস্কৃতির পীঠস্থান পাঞ্জাবের অমৃতসর শহর। এক পাশে ভারত আর অন্য পাশে পাকিস্তান, মাঝে নো ম্যানস ল্যান্ড। ভারত আর পাকিস্তানের একমাত্র সড়ক সংযোগকারী পথও গেছে অমৃতসর হয়ে। আর তাই ভারতের মানচিত্রে অমৃতসরের গুরুত্বই আলাদা। শহর থেকে ২৫ কিমি দূরে ওয়াগা বর্ডার। সীমান্ত দর্শন এক অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা। প্রতিদিন সন্ধে ৬টা ৪৫-এ ওয়াঘা বর্ডারে দু'ই রাষ্ট্রের গেট খোলে, কুচকাওয়াজ হয়। 'গার্ড সেরিমনি' দেখতে দেশি-বিদেশি প্রচুর লোকের ভিড় হয়।

শহরের ঠিক মাঝখানে শিখ ধর্মস্থান স্বর্ণমন্দির। ঢোকার মুখে গ্রন্থসাহিবের তত্ত্বকথা গুরমুখি ভাষায় লেখা আছে। কাচখচিত দেওয়াল সোনা ও রংবেরঙের ফুলে সাজানো। মাথায় উল্টোনো পদ্ম আকারের গম্বুজ। রণজিৎ সিংহ দরজা ও গম্বুজটি সোনার পাতে মুড়ে দেন। সেই থেকেই নাম স্বর্ণমন্দির। সরোবরের মাঝে অবস্থিত, হিন্দু আর মুসলিম স্থাপত্যের ধাঁচে তৈরি মন্দিরের চারটি দুয়ার আভিজাত্যের নিদর্শন বহন করছে। শিখ ধর্মস্থান হলেও, প্রতিদিন হাজার হাজার বিভিন্ন ধর্মাবলম্বী দর্শনার্থী ভিড় করেন দর্শনের জন্যে। এখানে শিখ ধর্মের মূল ধর্মগ্রন্থ হাতে লেখা গ্রন্থসাহিব পূজিত হয়। অখণ্ড পাঠও চলে। দেওয়ালিতে পুরো অমৃতসর শহর আলোর সাজে অপরূপ হয়ে ওঠে। মন্দিরের দীপসজ্জা দেখার জন্য দূর দূরান্ত থেকে পর্যটক আসেন। স্বর্ণমন্দির লাগোয়া সরোবরের ধারে স্বর্ণগম্বুজ শিরে সুউচ্চ অকাল তখতের অবস্থান। স্বর্ণমন্দির থেকে মিনিট ১৫-র দূরত্বে, ১৬ শতকের হিন্দু মন্দির দুর্গিয়ানা। শ্বেত পাথরে দেবী দুর্গার আরাধনা হয় এখানে। স্বর্ণমন্দিরের আদলে জলাশয়ের মাঝে আছে লক্ষ্মী ও নারায়ণের মন্দির। পাশেই বহু পুরনো শীতলাদেবীর মন্দির। এখানকার ক্যান্টিনে দেশি ঘিয়ের তৈরি মিষ্টি, লুচি-তরকারি জিলিপি স্বাদে দারুণ। স্বর্ণমন্দির থেকে অল্প দূরেই ঐতিহাসিক জালিয়ানওয়ালাবাগ। চারপাশে বাড়িঘর, ১৯১৯ সালের ১৩ এপ্রিল বৈশাখীর দিন কয়েক হাজার ভারতীয় জমায়েত হয়েছিলেন ব্রিটিশ সামরিক আইন রাওলাট অ্যাক্টের প্রতিবাদ জানাতে। ব্রিটিশ জেনারেল ডায়ার ওয়ার্নিং ছাড়াই নিরস্ত্র জনতার ওপর গুলিবর্ষণ করে। বহু ভারতীয়র মৃত্যু হয়। আত্মরক্ষার খাতিরে অনেকে আবার ঝাঁপ দেন কূপের জলে। আজও যেন সেই অভিশপ্ত দিনের কলঙ্ক গায়ে মেখে দাঁড়িয়ে আছে দেওয়ালগুলো। ইতিহাসের জলন্ত কাহিনীর



জালিয়ানওয়ালা বাগ স্মৃতি সৌধ

প্রতীক জালিয়ানওয়ালাবাগ এখন প্রত্যেক ভারতীয়র কাছে পবিত্র তীর্থস্থান। এ ছাড়া শিখস্থাপত্যের শ্রেষ্ঠ নিদর্শন খালসা বিশ্ববিদ্যালয়, বৈষ্ণোদেবীর আদলে তৈরি মাতা মন্দিরও দেখে নিতে পারেন। রামবাগ উদ্যান দেখার মতো। অমৃতসরের সরষে শাক, মকাইয়ের রুটি, মশালা লস্যির স্বাদ এক কথায় অনবদ্য। ইতিহাস, সংস্কৃতি, ধর্মের মেলবন্ধনে অমৃতসর লা-জবাব!

কীভাবে যাবেন: হাওড়া থেকে অমৃতসর যাওয়ার ট্রেন আছে। হাওড়া-অমৃতসর মেলে সময় লাগে প্রায় পৌনে দু'দিন। এ ছাড়া দিল্লি, চণ্ডীগড়, সিমলা, জম্মু থেকে অমৃতসরের সড়ক যোগাযোগও খুব ভাল।

কোথায় থাকবেন

অমৃতসর শহর এবং আশেপাশে প্রচুর বাজেট এবং স্টার হোটেল রয়েছে। বেছে নিতে পারেন হোটেল গোল্ডেন টিউলিপ, ভাড়া ৩১৫০ টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ:+৯১১৮৩৫০৬৯৯৯১, www.goldentulipamritsar.com। হোটেল হংকং ইন, ভাড়া ১৯৯৫টাকা থেকে শুরু, যোগাযোগ: +৯১৯২১৬৯৬৮৮৭৮, www.hotelhongkonginn.com। স্বর্ণমন্দিরের গুরুদ্বারা পরিচালিত থাকার জায়গা আছে। আরও জানতে দেখে নিন www.punjabtourism.gov.in

বাজেট: হাওড়া অমৃতসর মেলের থ্রি টায়ার এসির ভাড়া ১৫৫৭টাকা। হোটেলের মোটামুটি দৈনিক খরচ ২০০০ টাকা হবে। খাওয়া ও ঘোরার আলাদা খরচ।

কোহিমা

ব্রিটিশের গড়া উনিশ শতকের বৈচিত্র্যে ভরা শহর কোহিমা। নাগাল্যান্ডের রাজধানী 'পূর্বের সুইৎজারল্যান্ড' নামেই খ্যাত। এখানকার চালচিত্র ও সংস্কৃতি আর পাঁচটা শহরের চেয়ে একেবারেই আলাদা। এখানকার বসন যতটা রংবেরঙের,ততটাই রঙিন মানুষের মন। নাগাদের একটা আলাদাই জীবনশৈলি আছে। যত দেখবেন ততই আশ্চর্য হবেন। বাঙালি আবেগের সঙ্গে যোগ রয়েছে কোহিমা শহরের। নেতাজি সুভাষচন্দ্রের আজাদ হিন্দ ফৌজের মুক্তিসংগ্রাম ঘটেছিল এই শহরে।

১৪৯৫ ফুট উঁচু ধাপে ধাপে গড়ে ওঠা এই শহরের বিস্তৃতি ৮ কিমি। সিটি বাস, অটো ও ট্যাক্সি পাওয়া যায় সব সময়। শহরের প্রাণকেন্দ্রে রয়েছে ওয়ার সিমেট্রি। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধে নিহত ব্রিটিশ সৈনিকরা শায়িত রয়েছেন এখানে। শহর থেকে দেড় কিমি দূরে নাগা সংস্কৃতির প্রদর্শশালা স্টেট মিউজিয়ম। এখানে বাঁকা শিঙের মিথুন মূর্তিটি এক কথায় অভিনব। আর একটি দর্শনীয় স্থান আরাদুরা পাহাড়ে ক্যাথলিক ক্যাথিড্রালটি। উত্তর-পূর্ব ভারতের বৃহত্তম ক্যাথিড্রাল এটি।


নাগাদের দল

কোহিমা বাজারে ঘুরে আসতে পারেন একবার। দোকানিরা নানা পসরার সম্ভার সাজিয়ে বসেছেন। কেনাকাটা করুন প্রাণভরে। ঘুরে আসুন এশিয়ার সবচেয়ে বড় তথা প্রচীনতম আর সব চেয়ে ঘনবসতিপূর্ণ গ্রাম বড়া বস্তি। এখানেই থাকে অঙ্গামি নাগারা। অদ্ভুতভাবে সারা কোহিমা শহরে অজস্র ফুলের সমারোহ, কিন্তু একটিও পাখি দেখা যায় না। এমনকী কাকও না। কারণ নাগা পুরুষরা পাখি দেখলেই পাথর ছুড়ে তাদের মেরে ফেলে। আর এক দর্শনীয় স্থান কোহিমার ১৫ কিমি দক্ষিণে ৩৯৪৩ মিটার উঁচু জাপফু চুড়ো। এখান থেকে কোহিমা শহরের শোভা ও বরফে মোড়া হিমালয় দেখা যায়। ২৫ কিমি দূরে ঝাউকো ভ্যালিও অসাধারণ সুন্দর। সারা বছর ফোটে অসংখ্য লিলি, রডোডেনড্রন। কোহিমায় যাওয়ার আগে মনে রাখবেন, পূর্ব ভারতের এই শহরে যেতে ইনারলাইন পারমিট লাগে। না হলে প্রবেশের অনুমতি পাবেন না। বিশদ জানার জন্য কলকাতায় যোগাযোগ করুন :


কোহিমা শহর



রণথম্ভোর জাতীয় উদ্যান

ডেপুটি রেসিডেন্ট কমিশনার, নাগাল্যান্ড হাউজ়, ফোন : ২২৮২-৫২৪৭/৫২২৬।

কীভাবে যাবেন : বিমানে কলকাতা থেকে চলুন নাগাল্যান্ডের ডিমাপুরে। সেখান থেকে কোহিমা ৭৪ কিমি। কলকাতা থেকে ট্রেনেও কামরুপ একপ্রেস বা সরাইঘাট এক্সপ্রেসে ডিমাপুর যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন : সব চেয়ে বড় হোটেল সরকারি পরিচালনায় হোটেল ঝপ্পু, ভাড়া ১৮০০টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ: ০৩৭০২২৪০২১১-৩। পর্যটন বিভাগেরই হোটেল ডিমোরি কোভ আছে, ভাড়া ১২০০ টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ: ০৯৪৩৬০০৫৩৯২। কোহিমা সম্বন্ধে আরও জানতে দেখে নিন http://kohima.nic.in/

বাজেট: হাওড়া থেকে কামরূপ এক্সপ্রেস (থ্রি টায়ার এসির) ভাড়া ১১৭৪ টাকা। ডিমাপুর রেলওয়ে স্টেশনের বাইরে ট্যাক্সি দাঁড়িয়ে থাকে। ট্যাক্সি অ্যাসোসিয়েশনের ট্যাক্সি ভাড়া করলে একটু কম টাকা লাগবে। প্রাইভেট গাড়ি ভাড়া করলে মোটামুটি সাড়ে ন'টাকা প্রতি কিমি পড়বে। দরাদরি করতে হবে। থাকার জন্যে দৈনিক খরচ মোটামুটি ১২০০টাকা। এর সঙ্গে যোগ করুন খাওয়াদাওয়া ও সাইটসিয়িংয়ের খরচ।

জ ঙ্গ ল

রণথম্ভোর

টা ই গা র রি জ়া র্ভ

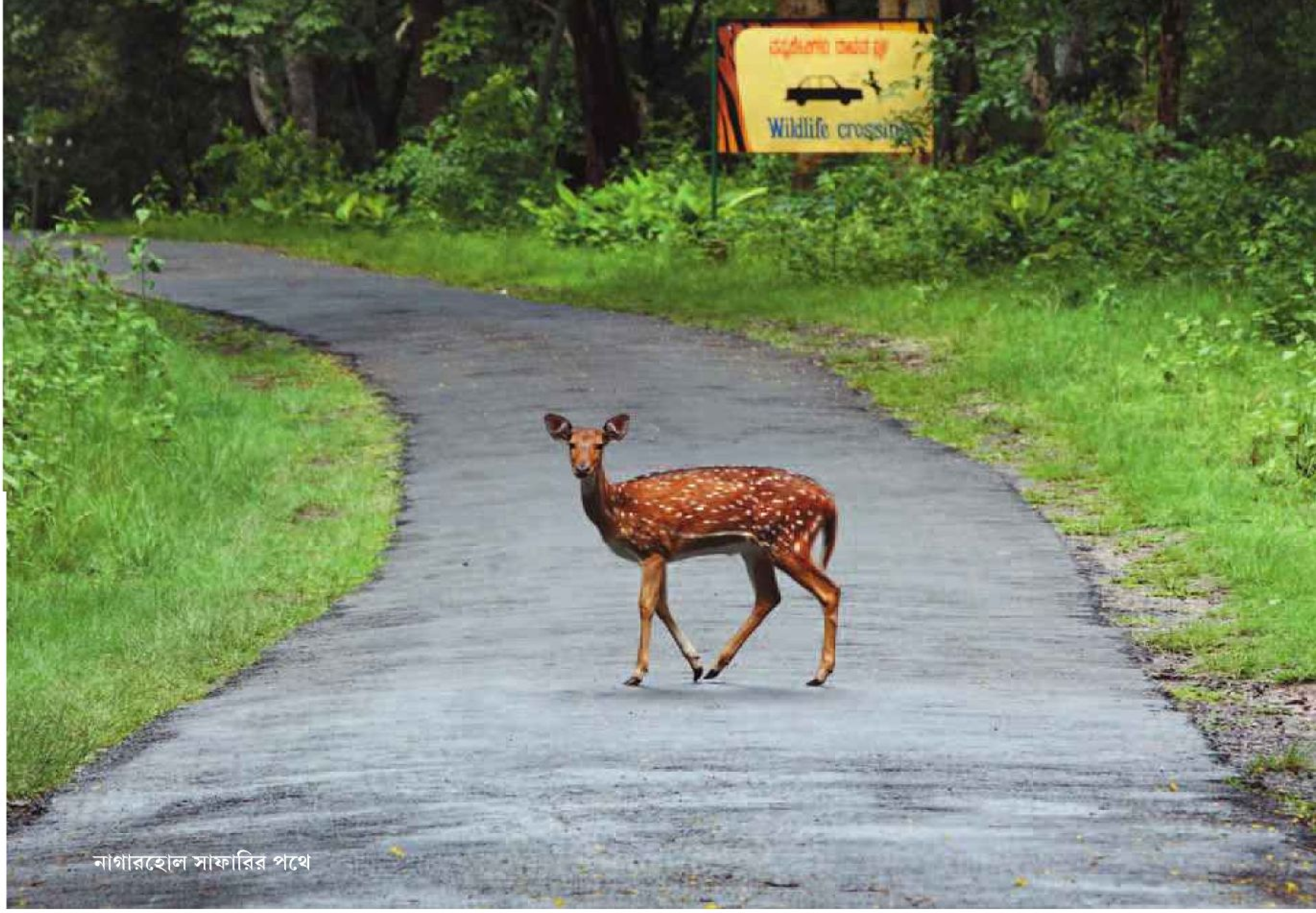
রাজস্থানের সোয়াই মাধোপুর। আর এখানেই বনের রাজার ঠিকানা রণথম্ভোর। পাহাড়ের উপর কেল্লা আর পাদদেশে জাতীয় উদ্যান। সবুজ বন, পাহাড় আর লেকের সমাহার রণথম্ভোর আগে জয়পুর রাজাদের মৃগয়াভূমি ছিল। ১৯৭১ সালে বন্যপ্রাণী সংরক্ষণ কেন্দ্র হিসেবে ঘোষিত হয়। তারপর ক্রমে প্রজেক্ট টাইগার ও জাতীয় উদ্যানের শিরোপা। বন দপ্তরের অনুমতি নিয়ে সকাল সকাল বেরিয়ে পড়া যায় জিপ নিয়ে। দু'পাশে সোনারঙের বালির মাঠ আর কাঁটাগাছের ঝোঁপ পেরিয়ে পৌঁছতে হয় মূল অঞ্চলে। প্রথমেই রণথম্ভোর ফোর্ট। সিংহদুয়ার পেরিয়ে পাথুরে রাস্তা দিয়ে যেতে যেতেই চোখে পড়ে জলাশয়। কুমির দেখা যায় প্রায়ই। সাতটি নির্ধারিত রুট মেনে চলতে হয় জঙ্গলে। পদম, রাজবাগ আর মিলার, তিনটি জলাশয় আছে পাহাড়ের ঢালে। এর মধ্যে পদম তলাও পদ্মফুলে ভরা। শীতে পাখিরা এসে ভিড় জমায়। সামনেই যোগীমহল। লেক থেকে উপরে তাকালেই আরাবল্লী ও বিন্ধ্য পাহাড়ের সন্ধিক্ষণে রণথম্ভোর ফোর্ট। লাল পাথরে তৈরি রাজপুত স্থাপত্যের অপূর্ব নিদর্শন। এরপর চলে যেতে পারেন রাজবাগ লেকের দিকে। পাথুরে রাস্তার দু'পাশে কাঁটাগাছের ঝোপ। লেকের কাছেই শিকার মহল। এই এলাকায় বনের রাজার দাপট খুব। রণথম্ভোরের অন্দরে স্বচ্ছন্দে ঘুরে বেড়ায় অরণ্যচারীরা। বাঘ তো বটেই লেপার্ড, সম্বর, চিতল, ভাল্লুক, জ্যাকেল, নানা রকমের পাখি দেখতে পাওয়া যায়। তিন ঘণ্টার সাফারিতে জঙ্গলের সমস্ত নিরীক্ষণ ক্ষেত্র ঘুরে দেখানো হয়। দুর্গে প্রবেশ করারও ব্যবস্থা আছে। পুরনো দিনের বৈভব স্পষ্ট। পাহাড়, দুর্গ আর জঙ্গল সাফারি সব মিলিয়ে রণথম্ভোর সত্যি রোমহর্ষক অভিজ্ঞতা।



বনের রাজা

কীভাবে যাবেন: শিয়লদহ থেকে উদয়পুর অনন্যা এক্সপ্রেস যাচ্ছে সোয়াই মাধোপুর,





নাগারহোল সাফারির পথে

এসি থ্রি টায়ারের ভাড়া ১৪৬৫ টাকা। হাওড়া যোধপুর এক্সপ্রেসে জয়পুরে পৌঁছে, সেখান থেকেও ট্রেনে যাওয়া যায়। সোয়াই মাধোপুর থেকে ১৪ কিমি দূরে রণথম্ভোর।

কোথায় থাকবেন: রাজস্থান ট্যুরিজমের হোটেল বিনায়ক ট্যুরিস্ট কমপ্লেক্স। অফ সিজ়নে ডাবল বেডরুমের (এসি) ভাড়া ৪০০০ টাকা , পিক সিজ়নে ভাড়া ৪৭০০ টাকা। যোগাযোগ:+৯১৯৯২৮০১৪১৯১। দেখে নিন www.rajasthantouriasm.gov.in

সাফারি: গরমে— সকাল ৬টা থেকে ৯.৩০। বিকেল ৩টে থেকে ৬টা।
শীতে—সকাল ৭টা থেকে ১০টা। বিকেল ২টো থেকে ৫টা।
সাফারি বুকিং: www.rajasthanwildlife.in

বাজেট: ট্রেনে কলকাতা থেকে দিল্লি যেতে রাজধানী এক্সপ্রেসের থ্রি টায়ারের ভাড়া ১৬০০ টাকা। দিল্লি থেকে দেহরাদুন এক্সপ্রেসে সোয়াই মাধোপুরের ভাড়া ৪৯২ টাকা। খাওয়া ও সাফারির খরচ আলাদা।

নাগারহোল
ন্যাশনাল পার্ক

২৪৭ স্কোয়ার মাইল জুড়ে কর্ণাটকের নাগারহোল জাতীয় উদ্যান। কনাড়া ভাষায় নাগার মানে সাপ, হোল মানে ঝোড়া। নামের সঙ্গে মানিয়ে জঙ্গলের বুক চিড়ে বয়ে চলেছে সর্পিল কাবিনী নদী। চারদিকে ঘন সবুজ উপত্যকা, মাঝে জলাভূমি, বাঁশ, টিক, লম্বা লম্বা ঘাসে ঢাকা নাগারহোল একসময়ে মহীশূরের রাজাদের মৃগয়াভূমি ছিল। হাতি, প্যান্থার, শম্বর, শিয়াল, গউক, বাইসন, হরিণ এমনকী বাঘের দেখা মিলতে পারে এখানে। ২৫০ প্রজাতির পাখিও দেখতে পাওয়া যায়। হুনসুর থেকে গাড়িতে যেতে হয় উদ্যানে। সেখান থেকে জিপ সাফারির ব্যবস্থা আছে। হাতি চড়েও যেতে পারেন। গরমেই সবচেয়ে বেশি পশু দেখা যায়। রাতে হায়না, বন্য কুকুরে হাঁকডাক শুনতে পাওয়া যায় কান পাতলেই। ২টো আলাদা ট্যুরিস্ট জোন নিয়ে গড়ে উঠেছে জাতীয় উদ্যান। উত্তরে নাগারহোল আর দক্ষিণে কারাপুরায়। পথও আলাদা। ম্যুরকেল থেকে একটু দূরেই অ্যাবে জলপ্রপাত। পথেই পড়ে ইরপু নদী। বোটিংয়ের ব্যবস্থা আছে। জলবিহারের সময়ও বন্য জন্তু দেখতে পাওয়া অস্বাভাবিক নয়। নাগারহোলে বাঘের সংখ্যা বান্ধবগড়ের থেকে অনেকটাই কম, ফলে চট করে দেখা যায় না। তবে নানা মুডে দেখতে পাবেন হাতি, হরিণ, বাইসন। প্রকৃতি আর প্রাণীজগতের মেলবন্ধনে নাগারহোল সত্যি অনন্য।

কীভাবে যাবেন: মাইসোর নাগারহোলের নিকটতম স্টেশন। সেখান থেকে গাড়িতে নাগারহোল। বেঙ্গালুরু হয়েও আসা যায়। সেখান থেকে নাগারহোল যেতে লাগে ছ' ঘণ্টা। মার্চ আর এপ্রিল নাগারহোল যাওয়ার সবচেয়ে ভাল সময়।

কোথায় থাকবেন: কর্ণাটক ট্যুরিজ়মের কাবিনী রিভার লজে থাকতে পারেন। ভাড়া শুরু ৫৫৭৪ টাকা থেকে, ফোন: +৯১৮২১২৪৪৪৪৪৪। মাচান রিসোর্টও আছে। কটেজের ভাড়া ৪১০০টাকা (জনপ্রতি)। ফোন:+৯১৯৬৮৬১৩০০০৩। দেখে নিন http://www.nagarahole.com/.

সাফারি: পার্ক খোলা থাকে সকাল ছ'টা থেকে সন্ধে ছ'টা পর্যন্ত। সকাল ছ'টা থেকে ন'টা আবার তিনটে থেকে বিকেল ছ'টা সাফারির ব্যবস্থা। এন্ট্রি ফি ২০০ টাকা।

বাজেট: হাওড়া থেকে বেঙ্গালুরু যশবন্তোপুর দুরন্ত এক্সপ্রেসের থ্রি টায়ার এসির ভাড়া ১৮১৮ টাকা। বেঙ্গালুরু থেকে ভলভো এসি বাসে মাইসোর যেতে পারেন, ভাড়া ৩০০ টাকা। মাইসোর থেকে নাগারহোল যেতে ছোট গাড়ির (এসি) ভাড়া ১০ টাকা প্রতি কিমি। খাওয়াদাওয়া ও সাফারির খরচ আলাদা।

বিদেশে পাড়ি...

দেশের গণ্ডি পেরিয়ে এবার আপনার গন্তব্য দূরে কোথাও। নিরিবিলি দ্বীপ, আলো ঝলমলে শহর, অতীত ইতিহাসের হাতছানি...আরও কত কী! লিখছেন মধুরিমা সিংহ রায়।

বাঙালি পর্যটনপ্রেমীদের কাছে ইদানীং দেশের বাইরের নানা ট্যুরিস্ট স্পটের আকর্ষণ ক্রমেই বেড়ে চলেছে। আর তাই মধুচন্দ্রিমা থেকে নিখাদ ফ্যামিলি ট্যুর, বা দলবেঁধে বন্ধুবান্ধবদের নিয়ে বেড়াতে যাওয়া—সব তালিকাতেই জায়গা করে নিচ্ছে বিদেশের নানা জায়গা। কোথাও বা অমোঘ ইতিহাসের হাতছানি, কোথাও বা ঐতিহ্যের টান। কোথাও আবার স্থানীয় সংস্কৃতির আকর্ষণে নানা জায়গা থেকে ভিড় জমাচ্ছেন অগুণতি মানুষ। চেনাজানা ডেস্টিনেশনের বাইরে নতুন নতুন গন্তব্যও খুঁজে নিচ্ছেন তাঁরা। ফিজির দ্বীপের শান্তস্নিগ্ধ পরিবেশ বা রিও দে জেনেইরোর রংবেরংয়ের কার্নিভাল, সানফ্রান্সিসকোর প্রাচুর্য বা কেপ টাউনের অ্যাডভেঞ্চার....পরের ছুটিতে কোথায় যাবেন, তার অপশনের অভাব নেই। ব্যাগ গুছিয়ে বেরিয়ে পড়ার অপেক্ষা...

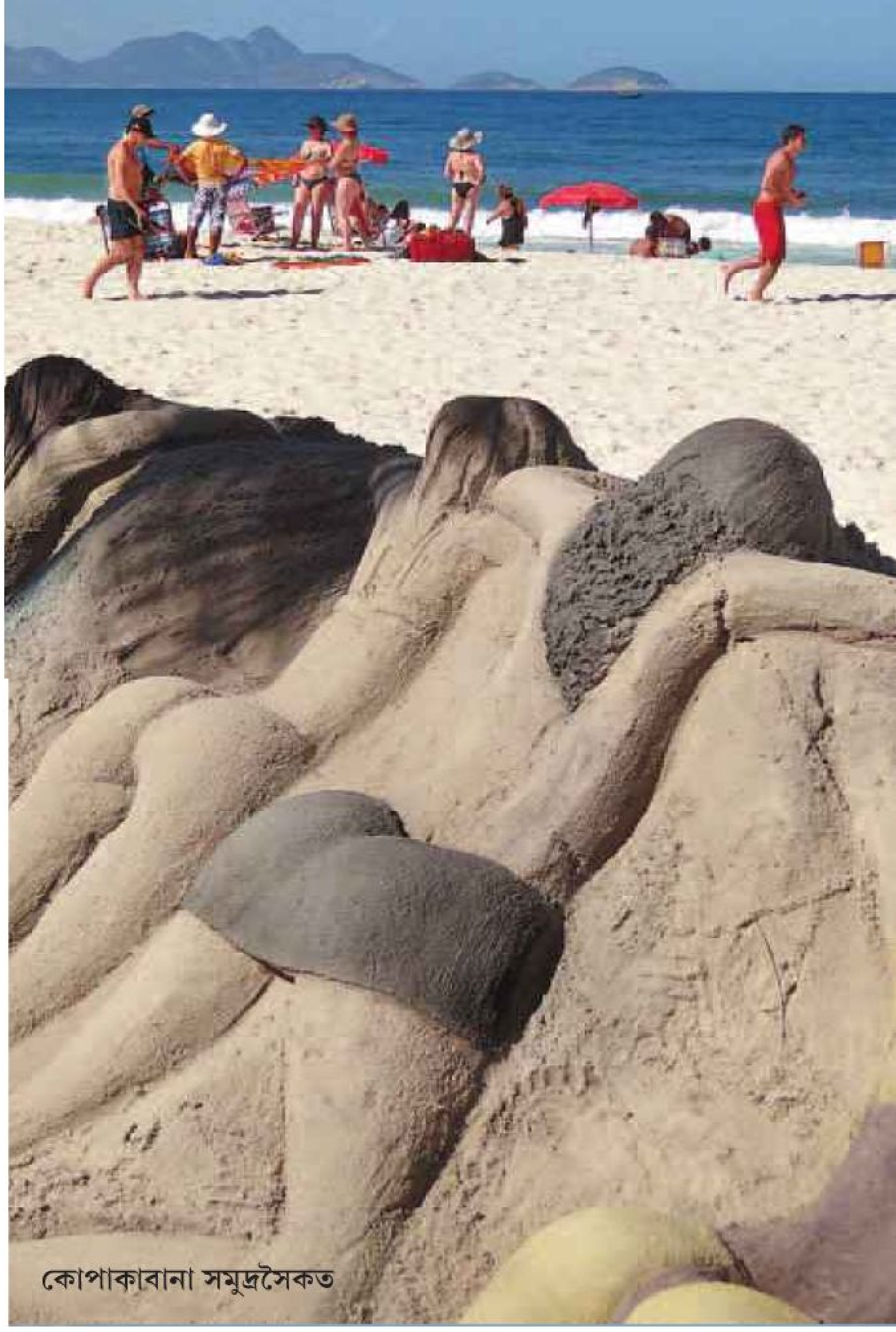




রিওর করকোভাদো মাউন্টেনে 'ক্রাইস্ট দ্য রিডিমার'

রিও দি জেনেইরো

ব্রাজ়িলের দ্বিতীয় বৃহত্তম শহর! কিন্তু রিও দি জেনেইরো বলতেই আমাদের চোখের সামনে ভেসে ওঠে সমুদ্রসৈকত, ফুটবল আর রঙিন জনজোয়ারের রিও কার্নিভাল। ঘুরে আসতে পারেন গামবোয়া শহরের সাম্বা সিটি-তে। এখানকার স্থাপত্যশৈলি আপনাকে মুগ্ধ করবেই। এখানকার 'ক্রাইস্ট দ্য রিডিমার'-এর মূর্তি পৃথিবীর সাত আশ্চর্যে নতুন সংযোজন। করকোভাদো মাউন্টেনের উপরে তৈরি এই মূর্তির কাজ শেষ হতে লেগেছিল প্রায় ৭৭ বছর। আগে এখানে পৌঁছতে পায়ে হেঁটে উঠতে হত প্রায় ২২ ধাপ! কিন্তু এখন কুড়ি মিনিটের রাইডেই এখানে পর্যটকরা পৌঁছে যেতে পারেন। উরকায় অবস্থিত শুগারলোফ মাউন্টেন থেকে পুরো রিও শহরটিকে ছবির মতো দেখতে লাগে। এখানকার কেবল কার পৃথিবীর অন্যতম প্রাচীন ও ব্রাজ়িলের প্রথম। কোপাকাবানা সমুদ্রসৈকতের আশেপাশে কিয়স্ক, বার, রেস্তরাঁর ছড়াছড়ি। তাই পর্যটকেরাও এখানে বারবার ছুটে আসেন। কোপাকাবানা প্যালেস হোটেল আর কোপাকাবানা ফোর্ট এই জায়গাটিকে ট্যুরিস্ট মানচিত্রে আরও জনপ্রিয় করে তুলেছে। রিওর কার্নিভাল ফেব্রুয়ারি-মার্চ নাগাদ হয়। চলে প্রায় দু'সপ্তাহ ধরে। আর প্রতিদিন প্রায় ২০ লাখ লোক রাস্তায় বেরন রংবেরংয়ের সাজপোশাকে। সেন্ট্রোয় প্যারেডে বের হয় অগুণতি সাম্বা স্কুল। প্রবল উৎসাহ দেখা যায় স্ট্রিট প্যারেডেও। রিওর কার্নিভাল অন্য যে কোনও দেশের যে কোনও ফেস্টিভালকে বিশালতার দিক থেকে হারিয়ে দেওয়ার ক্ষমতা রাখে। কার্নিভালের মতোই ফুটবলও এখানকার মানুষের রক্তে। ২০১৪র বিশ্বকাপের আয়োজক দেশে শুধু জাতীয় দলই নয়, সাম্বা ফুটবল পার্টি, বিচ ফুটবল ওয়র্কশপ ইত্যাদি নিয়ে সর্বদাই সরগরম এই শহর।


কোপাকাবানা সমুদ্রসৈকত

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে এমিরেটস এয়ারলাইনসের ফ্লাইটে রিও দি জেনেইরো পৌঁছনো যায়। মোট সময় লাগে ২৬ ঘণ্টার কিছু বেশি। মাঝে দুবাইতে একবার হল্ট করতে হয়। এছাড়া কাতার এয়ারওয়েজ়, জেট এয়ারওয়েজ়, এয়ার ইন্ডিয়ার ফ্লাইট আছে। রিও এয়ারপোর্ট থেকে কোপাকাবানা, ইপানেমা বা লেবলনের দিকে যাওয়ার জন্য রয়েছে কার সার্ভিস। এছাড়া রিওর ভিতরে ঘোরার জন্য নীল-হলুদ ট্যাক্সি, বাসও পেয়ে যাবেন।


রিওর সাম্বাড্রোম

কোথায় থাকবেন

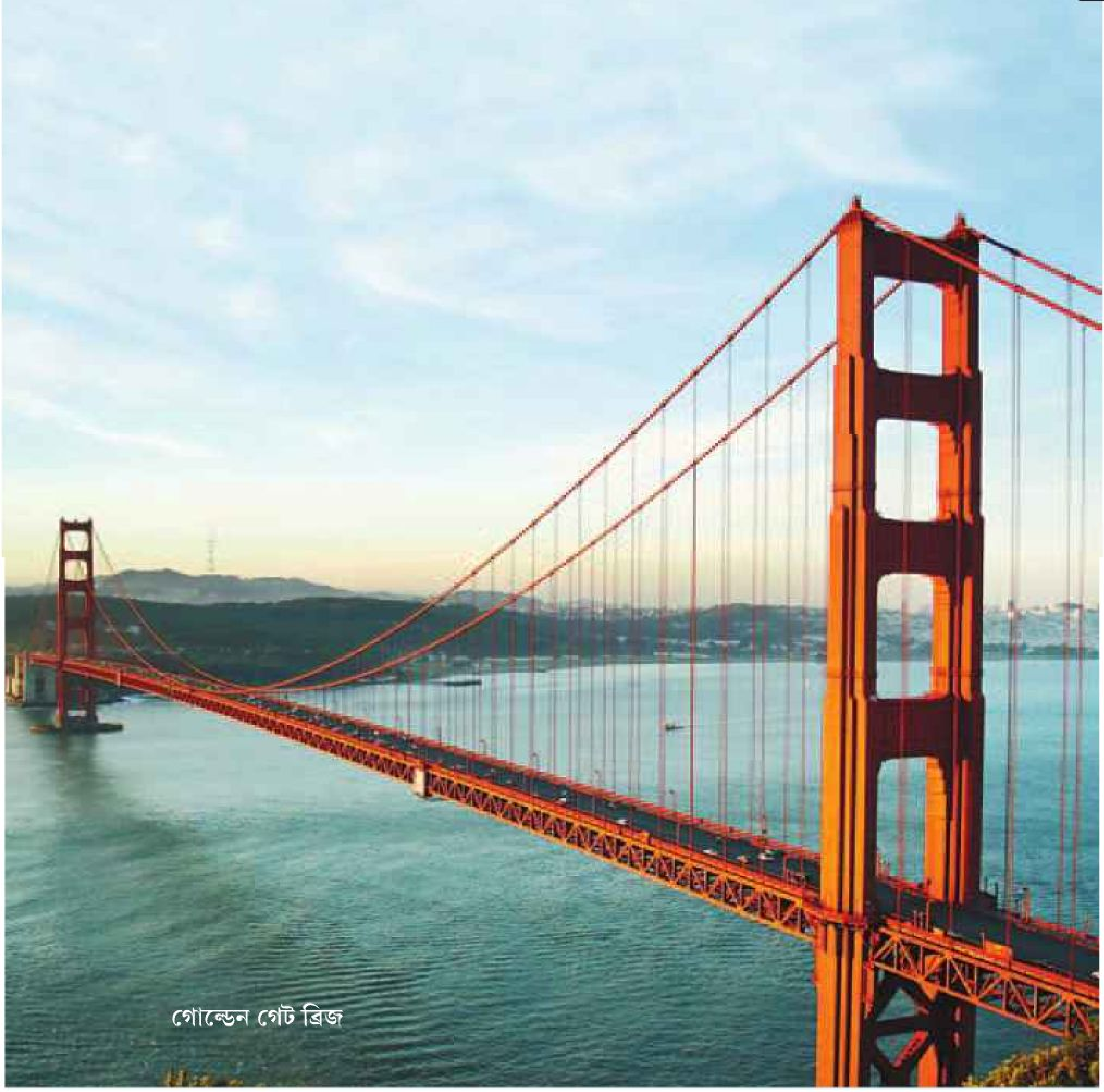
থাকার জন্য রয়েছে উইন্ডসর গুয়ানাবারা হোটেল (+৫৫২১২১৯৫৬০০০), মনজ়া হোটেল (+৫৫২১২৪৪১১৮৮৫), হোটেল বারাও (+৫৫২১২৪৩৫৬৫১৭), মোটেল ক্যালিপসো (+৫৫২১২৪৯০১৬৬৬), আলফাভিল হোটেল (+৫৫২১২৫৯০৮৪৩৭) ইত্যাদি। বিশদ জানতে লগ ইন করুন www.turisrio.rj.gov.br-এ।

কখন যাবেন

কার্নিভাল দেখতে হলে ফেব্রুয়ারি-মার্চে যাওয়াই ভাল।

দরকারি তথ্য

নিরাপত্তার খাতিরে সন্ধেবেলায় এড়িয়ে চলুন ডাউনটাউন সারা অঞ্চল। ছুটির দিনে সেন্ট্রোতেও না যাওয়াই ভাল। সকাল দশটার আগে কোপাকাবানা বিচে জগিং করতে না যাওয়াই ভাল।



গোল্ডেন গেট ব্রিজ

সান ফ্রান্সিসকো

ক্যালিফোর্নিয়ার বড় শহর সানফ্রান্সিসকোর বিশেষত্ব অবশ্যই এর সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য, অনাবিল নিসর্গ আর শহুরে আভিজাত্য। সানফ্রান্সিসকোয় ঢুকেই বানিয়ে নিতে পারেন সিটি পাস বা গো সানফ্রান্সিসকো কার্ড। এগুলোর সাহায্যে বেশি কিছু জায়গা বিনামূল্যে বা কম খরচেই ঘুরে ফেলতে পারবেন। পর্যটকদের জন্য এহেন সুবিধা সত্যিই আকর্ষণীয়। এখানকার সবচেয়ে বিখ্যাত ল্যান্ডমার্ক অবশ্যই গোল্ডেন গেট ব্রিজ। এই ব্রিজের কাছেই রয়েছে সামরিক স্থাপত্যের নিদর্শন প্রেসিডিও। প্রেসিডিওর ভিতরে গেলে দেখতে পাবেন প্যালেস অফ ফাইন আর্টস। মার্কেট স্ট্রিট আর ফিশারম্যান'স হোয়ার্ফের মাঝখানে পাহাড়ের উপরে চলে কেবল কার। উত্তর সমুদ্রতটের টেলিগ্রাফ হিলে রয়েছে আলোকোজ্জ্বল কয়েট টাওয়ার। তবে সান ফ্রান্সিসকোর স্কাইলাইন দেখার সেরা সুযোগ বোধহয় পাওয়া যায় অ্যালামো স্কোয়ার পার্ক থেকে। দ্য অ্যাভিনিউজে গোল্ডেন গেট পার্ক, রিচমন্ডে লিঙ্কন পার্ক ছাড়াও ঘুরে দেখে আসতে পারেন কাছেপিঠের সানফ্রান্সিসকো জু। সানফ্রান্সিসকো বে থেকে পুরো শহরটাকে ঘুরে দেখার জন্য বিভিন্ন কোম্পানি হারবার ট্যুরের ব্যবস্থা করে থাকে। রোদ ঝলমলে দিনে এ শহরের সমুদ্রসৈকতগুলো আরও বেশি মনোরম হয়ে ওঠে। আইল্যান্ড অফ আলকাতরাজ, গোল্ডেন গেট ব্রিজ-সহ বেশ কিছু জায়গা ঘুরে দেখা যেতে পারে। সকাল দশটা থেকে বিকেল পাঁচটা পর্যন্ত সাধারণত বোট রাইড হয়। এছাড়া পাইন স্ট্রিটের কেবল কারে চেপেও শহরটাকে ঘুরে দেখা যেতে পারে। অনেকেই ফিশারম্যান'স হোয়ার্ফে যান। এখানকার কাঁকড়া বা চায়নাটাউনের ডিম সাম-এর স্বাদ একবার খেলে ভোলার নয়। এই শহর দিনেরবেলায় যেমন কোলাহলমুখরিত, রাতেও তেমনই



পাইন স্ট্রিটে কেবল কার

ফিশারম্যান'স হোয়ার্ফ



প্রাণবন্ত। সানফ্রান্সিসকোর নৈশজীবন রীতিমতো আকর্ষণীয়। প্রচুর বার, ক্লাব বা গে বার-এর মধ্যে থেকে আপনি নিজের পছন্দের অপশন খুঁজে নিতেই পারেন। থাকে ঢালাও খানাপিনা ও নাচগানের আয়োজন। এলজিবিটি সম্প্রদায় প্রতি বছর নানারকম অনুষ্ঠানে ব্যস্ত থাকে। ফলসম স্ট্রিট ফেয়ার, পিংক স্যাটারডে বা এলজিবিটি প্রাইড প্যারেড এগুলোর অন্যতম। এছাড়া সানফ্রান্সিসকোর সাংস্কৃতিক পরিবেশ বরাবরই বিশ্বজুড়ে সমাদৃত। এখানকার স্ট্রিট জ্যাজ় স্টেস্টিভাল, আন্তর্জাতিক বিয়ার ফেস্টিভাল, থিয়েটার ফেস্টিভাল বা ঘিরাডেলি স্কোয়্যারের চকোলেট ফেস্টিভাল—প্রতিটিই নিজস্ব স্বতন্ত্রতায় উজ্জ্বল। এগুলির ব্যাপারে আগে থেকে জেনে নিতে পারেন।



কাঁকড়ার বিকিকিনি

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে সিঙ্গাপুর এয়ারলাইন্সের ফ্লাইটে সানফ্রান্সিসকো যেতে পারেন। ভাড়া আনুমানিক ৪৮ হাজার টাকার কাছাকাছি। তবে উইকএন্ডে ভাড়া বেশি থাকে। এছাড়া এমিরেটস এয়ারলাইনস, ক্যাথে প্যাসিফিক, জেট এয়ারওয়েজের ওয়ান স্টপ ফ্লাইট আছে কলকাতা থেকে।

কোথায় থাকবেন

রয়েছে দ্য ফেয়ারমন্ট সানফ্রান্সিসকো (www.fairmont.com), ম্যান্ডারিন ওরিয়েন্টাল (+১৪১৫২৭৬৯৮৮৮, www.mandarinoriental.com), দ্য অর্চার্ড গার্ডেন হোটেল (www.theorchardgardenhotel.com), দ্য প্রেসকট হোটেল (+১৪১৫৫৬৩০৩০৩), নব হিল হোটেল (+১৪১৫৮৮৫২৯৮৭) ইত্যাদি। জরুরি ট্যুরিস্ট ইনফরমেশন পেতে যোগাযোগ করুন সানফ্রান্সিসকো ভিজ়িটর ইনফরমেশন সেন্টার (+১৪১৫৩৯১২০০০)-এ।

কখন যাবেন

সেরা সময় সেপ্টেম্বর থেকে নভেম্বর। এসময়েই জ্যাজ় ফেস্টিভাল অনুষ্ঠিত হয়। সমুদ্রসৈকতে জুন থেকে অগস্ট মাসের রোদ ঝলমলে দিনগুলোও পর্যটকদের কাছে জনপ্রিয়।

দরকারি তথ্য

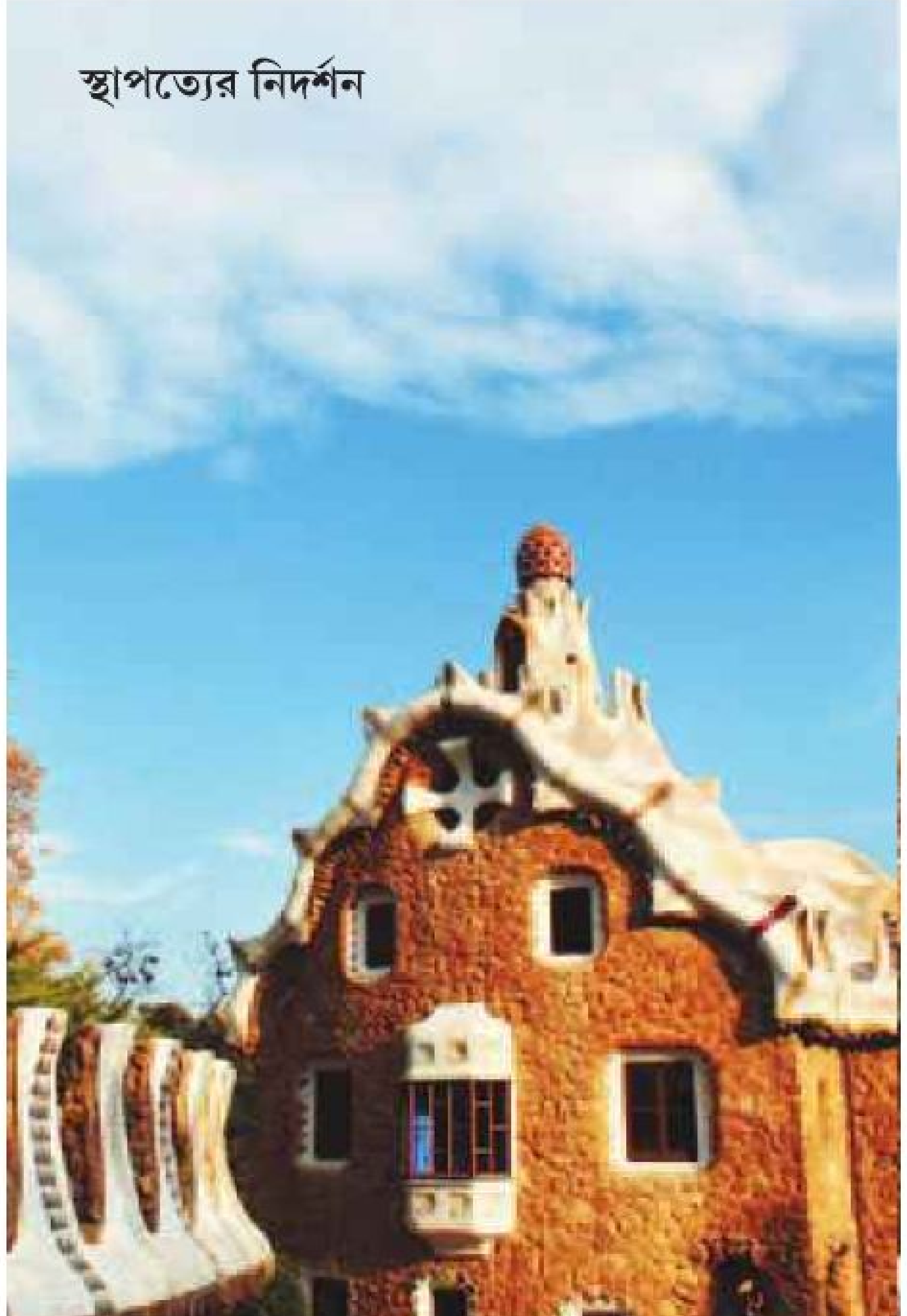
সানফ্রান্সিসকোর মুনি মেট্রোতে চাপলে সাবধান থাকবেন। ছোটখাটো ছিনতাই এখানে মোটেও অসম্ভব কিছু নয়। এছাড়া বেভিউ-হান্টার'স পয়েন্ট, সানিডেল বা পোরটেরো হিল-এর মতো দক্ষিণপূর্ব প্রান্তের কিছু জায়গায় গেলে সাবধান থাকবেন। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.sanfransisco.travel-এ।



গওদি হাউজ়

বার্সেলোনা

স্পেনের দ্বিতীয় বৃহত্তম শহর। কিন্তু শুধু এটুকু পরিচয়ই যথেষ্ট নয় বার্সেলোনার জনপ্রিয়তা মাপার জন্য। শহুরে আভিজাত্য, ইতিহাস, ঐতিহ্য— সবমিলিয়ে বিদেশের পর্যটনকেন্দ্রগুলোর মধ্যে বার্সেলোনা বরাবরই অসম্ভব জনপ্রিয়। বার্সেলোনার প্রাচীন শহর সিউটাট ভেলা-র রাস্তা ধরে হাঁটতে হাঁটতে পৌঁছে যান লা রামব্লা-তে। ওখানকার স্থানীয় সংস্কৃতির নমুনা পেতে এই জায়গা আদর্শ। ইচ্ছে করলে টুকটাক স্যুভেনির শপিংও করে ফেলতে পারেন। আর ঘুরতে ঘুরতে ক্লান্ত হয়ে গেলে চলে যান বোর্ন-এ। নিরিবিলিতে রিল্যাক্স করার সেরা জায়গা এটি। লা সাগরাদা ফ্যামিলিয়া-তে গিয়ে দেখে নিন স্থপতি আন্তনি গওদির তৈরি দৈত্যাকৃতি বাসিলিকা। গওদির লা পেডরেরা-ও বার্সেলোনার সেরা দশটি পর্যটনকেন্দ্রের অন্যতম। বাচ্চাদের নিয়ে গেলে অবশ্যই ঘুরে আসুন তিবিদাবো



স্থাপত্যের নিদর্শন

অ্যামিউজ়মেন্ট পার্ক বা সায়েন্স মিউজ়িয়ম। পিকাসো মিউজ়িয়মে চিত্রশিল্পী পিকাসোর প্রথম থেকে শেষ সৃষ্টি সংরক্ষিত আছে সযত্নে। এটি শিল্প সংরক্ষণের অন্যতম বড় পীঠস্থান বলা যেতে পারে। মজার ব্যাপার, পুরো শহরেই আর্ট গ্যালারি আর মিউজ়িয়মের ছড়াছড়ি। আর এর প্রতিটিই পর্যটকদের কাছে কমবেশি জনপ্রিয়। পোর্ট এরিয়ায় বার্সেলোনা অ্যাকোয়ারিয়ামও বাচ্চাদের বিনোদনের জন্য আদর্শ। বার্সেলোনার সেন্ট সেবাস্তিয়া, বার্সেলোনেটা, মার বেলা, নোভা মার বেলা সমুদ্রসৈকত বিশ্ববিখ্যাত। রাতের বার্সেলোনায় সবচেয়ে বড় আকর্ষণ মিউজ়িকাল ফাউন্টেন। প্রতিটি সেশন চলে ৩০ মিনিট। শেষ সেশনটি শুরু হয় ১১টায়। সাইটসিয়িং ছাড়াও বার্সেলোনা সারা বছরই সরগরম থাকে নানারকম ফেস্টিভালে। দেখে আসতে পারেন জমজমাট ফ্ল্যামেঙ্কো শো। আগে


পার্ক গোয়েল

বার্সেলোনার ভিতরে ঘোরাফেরা করার জন্য মেট্রো, বাস বা ট্যাক্সি পাবেন।

কোথায় থাকবেন

বার্সেলোনায় থাকার জন্য রয়েছে সিটাডাইনস রামব্লাস বার্সেলোনা (barcelona@citadines.com), হোটেল ক্যালিফোর্নিয়া (+৩৪ ৯৩৩১৭৭৭৭৬), হোটেল বার্সেলোনা ক্যাথিড্রাল (hotel@barcelonacathedral.com), হোটেল ডায়াগনাল জিরো (+৩৪৯৩৫০৭৮০০০) ইত্যাদি। থাকতে পারেন হোটেল বার্সেলোনা ইউনিভার্সাল (www.hotel-bercelonauniversal.com), বার্সেলোনা সিটি হোটেলেও (+৩৪৯৩৪৮৭৯৭৬২)। এছাড়া কম খরচে ইয়ুথ হোস্টেল ও অ্যাপার্টমেন্টও পাওয়া যেতে পারে।

কখন যাবেন

এপ্রিল থেকে জুন, লেট সেপ্টেম্বর থেকে নভেম্বরের মধ্যে ভাল সময়। মার্চে গুড ফ্রাইডে উদ্‌যাপন করতে রাস্তাজুড়ে মানুষের ঢল নামে। গরমকালে, বিশেষ করে অগস্ট মাসে হোটেলের খরচ বেড়ে যায়। বিচের কাছে বাজেট হোটেল খুঁজে পাওয়া এসময়ে দুষ্কর।

দরকারি তথ্য

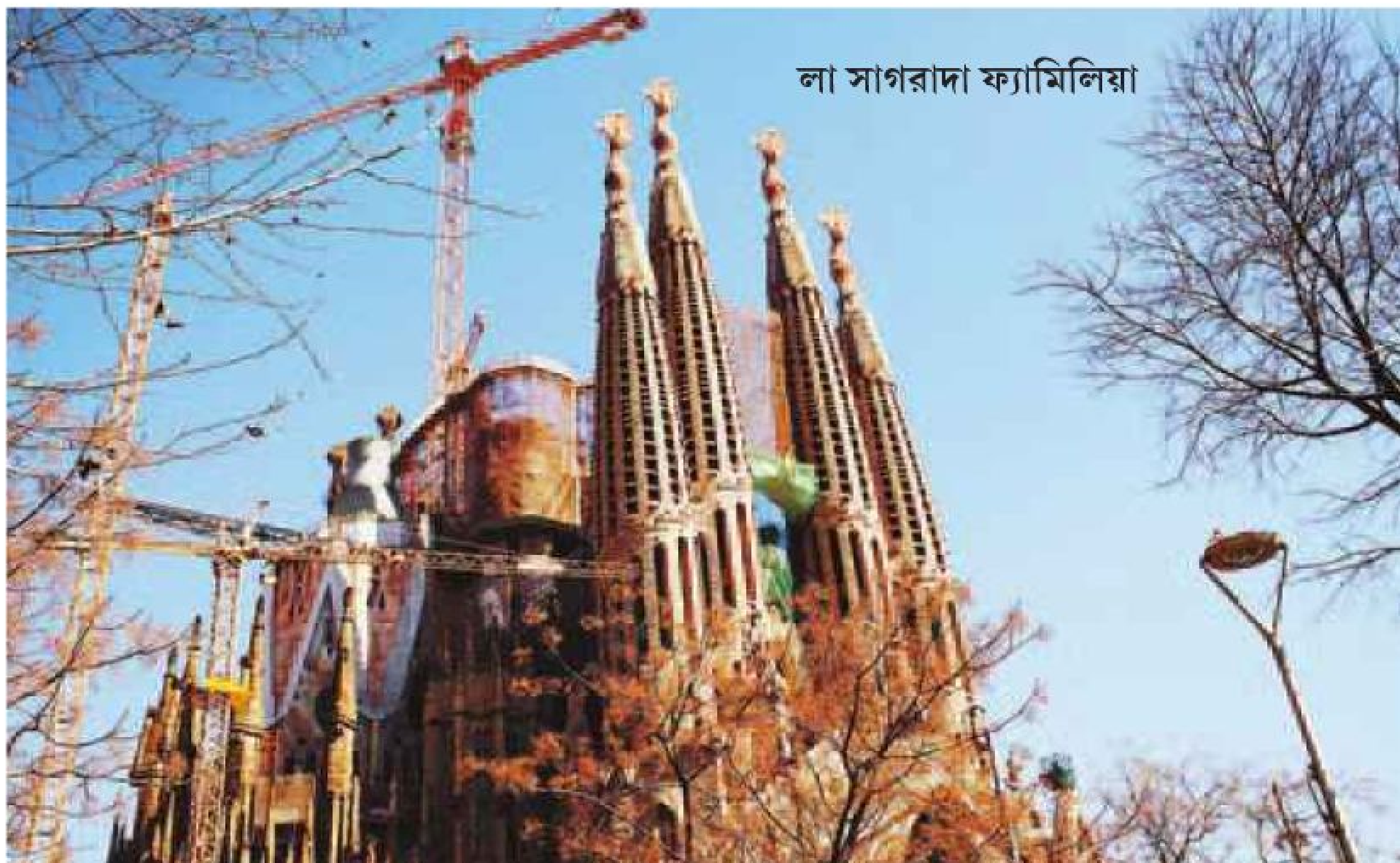
বার্সেলোনা ইউরোপের পিকপকেটের রাজধানী! যদি কেউ আপনার থেকে খুচরো চান, তাহলে এড়িয়ে যান। লা রাম্বলা বা রাভাল-এর মতো এলাকায় একটু বেশিই সচেতন থাকুন। সাবওয়েগুলোতেও সতর্ক থাকুন। বার্সেলোনায় ভ্রমণের ব্যাপারে আরও বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.barcelonaturisme.com-এ।

ছবি: দেবস্মিতা দাসগুপ্ত

থেকে বুকিং করে যেতে পারেন এই শোতে। লগ ইন করতে পারেন www.flamencoshow.com-এ। ইউরোপের সবচেয়ে বড় ইলেকট্রনিক মিউজ়িক ফেস্টিভাল এখানে হয় প্রায় তিনদিন ধরে। ফুটবলপ্রেমী হলে আপনি ঘুরে আসতে পারেন বার্সেলোনা এফ সি মিউজ়িয়ম বা ফুটবল স্টেডিয়ামে। টিকিট কেটে ঢুকে যেতে পারেন খেলোয়াড়দের চেঞ্জিং রুম বা ভিআইপি লাউঞ্জের ভিতরেও। আরও জানতে লগ ইন করতে পারেন http://www.barcelona-tourist-guide.com/en/tour/barcelona-tour.html#stadiumtour-এ। বার্সেলোনার ভিতরে ঘোরাঘুরির জন্য বাস, মেট্রো ছাড়াও রয়েছে বাইক ট্যুরের ব্যবস্থা।

কীভাবে যাবেন

এয়ার ইন্ডিয়ার ছ'টি উইকলি ফ্লাইট আছে কলকাতা থেকে বার্সেলোনার। প্রতিটিই টু স্টপ ফ্লাইট। লুফথানসার ওয়ান স্টপ ফ্লাইটে সোজা বার্সেলোনায় পৌঁছতে পারেন। এছাড়া জেট ইন্ডিয়া, এয়ার ফ্রান্স, কাতার এয়ারওয়েজ়ের ফ্লাইটে যেতে পারেন।


লা সাগরাদা ফ্যামিলিয়া



সেন্ট জেমস

কেপ টাউন

দক্ষিণ আফ্রিকার দ্বিতীয় সবচেয়ে বড় শহর কেপ টাউন। অ্যাডভেঞ্চারপ্রেমী বা নিছক ভ্রমণবিলাসী—আপনি যেই হোন না কেন, কেপ টাউন আপনাকে হতাশ করবে না একটুও। অবশ্য দ্রষ্টব্য জায়গাগুলির মধ্যে রয়েছে দ্য ক্যাসল অফ গুড হোপ, বোটানিকাল গার্ডেন, রবেন আইল্যান্ড, রোডস মেমোরিয়াল ইত্যাদি। ক্যাসল অফ গুড হোপ খোলা থাকে সোম থেকে শনিবার। আগে থেকে বুকিং করে যাবেন। বো কাপ মিউজ়িয়ম (info@iziko.org.za), ডিস্ট্রিক্ট সিক্স মিউজ়িয়ম (info@districtsix.co.za), অতিপ্রাচীন স্লেভ লজ (info@iziko.org.za) ইত্যাদি রয়েছে। কেপ টাউনে এলে টেবল মাউন্টেন-এর উপরে কেবল কার চড়তে পারেন। ব্লোবার্গ স্ট্যান্ডের ডলফিন বিচ, মুইজ়েনবার্গ, লাংগেবান লেগুন আদর্শ জায়গা সার্ফিংয়ের জন্য। সমারসেট ওয়েস্টের ব্লু রক কোয়ারি ফ্রি ডাইভিংয়ের হটস্পট। ডিপ সি ফিশিংয়ের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন আমা ফিশ চার্টারস (info@amafeesh.co.za)-এর সঙ্গে। কেপ টাউন আবার সাদা হাঙরের বাসভূমি। শার্ক কেজ ডাইভিংয়ের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন এসএবিপি ট্যুরসে (info@sabptours.com)-এ। হাইকিংয়ের জন্য যোগাযোগ করতে পারেন দু'দিনের দ্য কেপ অফ গুড হোপ ট্রেল (+২৭০২১৭৮০৯২০৪)-এ। ক্রুজ় রাইড থেকে সাফারি, কায়াকিং থেকে ওয়াইন ট্যুর—অনেককিছুই আপনার প্রতীক্ষায়।

কীভাবে যাবেন

এমিরেটস এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজ়, কাতার এয়ারওয়েজ়ের ওয়ান বা টু স্টপ ফ্লাইটে কলকাতা থেকে কেপ টাউন যাওয়া যায়। বিমানভাড়া গড়ে ৪৬ হাজার টাকা।

কোথায় থাকবেন

মাঝারি খরচায় পাবেন কেপ টাউন হলিডে অ্যাকোমোডেশন (johan@capeholidays.info), দ্য ক্যাম্পস বে গেস্টহাউজ় (stay@campsbayguesthouse.com), কেপ ডায়মন্ড বুটিক হোটেল (+২৭২১৪৬১২৫১৯), ভিলা জ়েস্ট বুটিক হোটেল (info@villazest.co.za)। দামি অপশনের মধ্যে রয়েছে র‍্যাডিসন হোটেল (capetown.info@radissonblu.com), ম্যান্ডেলা রোডস প্লেস (ceres@threecities.co.za), কেপ গ্রেস (+২৭০২১৪১০৭১০০)।



পেঙ্গুইনের দল

কখন যাবেন

মোটামুটি নভেম্বর থেকে মার্চ মাস ঘুরতে যাওয়ার সেরা সময়।

দরকারি তথ্য

টেবল মাউন্টেনে উঠতে গেলে আগে থেকে আবহাওয়ার সম্বন্ধে খোঁজখবর নিন। জোরে হাওয়া বইলে কেবল কার চালু থাকে না। জল, সানব্লক, টুপি আর জ্যাকেট নেবেন। বিশদ জানতে লগ ইন করুন www.capetown.travel-এ।



ম্যাকাও টাওয়ার

ম্যাকাও

পর্তুগিজ আর চিনা সংস্কৃতির যোগ্য মেলবন্ধন খুঁজে পাওয়া যায় চিনের দক্ষিণপূর্ব উপকূলের এই শহরটিতে। ২০টি প্রাচীন সৌধ আর আর্বান স্কোয়ারের সমাহারে তৈরি 'দ্য হিস্টোরিক সেন্টার অফ ম্যাকাও' বিশ্বের হেরিটেজ জায়গা। বেশিরভাগ পর্যটকই ঘুরে আসেন আ-মা টেম্পল, লিলাউ স্কোয়ার, সেন্ট লরেন্স চার্চ, সেন্ট অগাস্তিন'স স্কোয়ার, সেনাডো স্কোয়ার। ওয়াইন মিউজ়িয়মে ঠাঁই পেয়েছে প্রায় ১১৪৩ রকমের ওয়াইন ব্র্যান্ড। যোগাযোগ করতে পারেন +৮৫৩৮৭৯৮৪১০৮-এ। ম্যাকাওয়ের ম্যারিটাইম মিউজ়িয়মে সমুদ্রযানের খুঁটিনাটির সঙ্গে সঙ্গে অ্যাকোয়ারিয়ামও অবশ্যই দেখে আসবেন (যোগাযোগ: museumaritimo@marine.gov.mo)। জুন মাসে এখানকার আন্তর্জাতিক ড্রাগন বোট ফেস্টিভাল পৃথিবীবিখ্যাত। অক্টোবর-নভেম্বর নাগাদ এখানে আন্তর্জাতিক মিউজ়িক ফেস্টিভাল আয়োজিত হয়। অপেরা, অর্কেস্ট্রা, জ্যাজ় থেকে ব্রডওয়ে মিউজ়িক—অনুরাগীদের ভিড় কিছু কম হয় না। নভেম্বর নাগাদ ম্যাকাও টাওয়ারের কাছে ফুড ফেস্টিভাল হয়। এশিয়, ইউরোপীয়, খাস চিনা খাবার থেকে স্থানীয় খাবার—বাদ যায় না কিছুই। ম্যাকাওয়ের হাউজ় অফ ডান্সিং ওয়াটারের মঞ্চ উপস্থাপনা চমকে দেওয়ার মতো! দুর্ধর্ষ স্টেজ এফেক্টের অনবদ্য প্রয়াস ৮৫ মিনিট ধরে চলা এই উপস্থাপনা। যোগাযোগ করতে পারেন: contact-centre@cod-macau.com-এ। ম্যাকাও বিখ্যাত তার ক্যাসিনোগুলোর জন্যও। ক্যাসিনো রিও, হোটেল গোল্ডেন ড্রাগন ইত্যাদিতে প্রচুর পর্যটক ভিড় জমান।



সিটি অফ ড্রিমস

কীভাবে যাবেন

থাই এয়ারওয়েজ়ের ওয়ান স্টপ ফ্লাইট আছে কলকাতা থেকে। এছাড়া এয়ার ইন্ডিয়া, বিমান বাংলাদেশের বিমানেও যাওয়া যায়। গড়ে এয়ারফেয়ার ২৩ হাজার টাকা।

কোথায় থাকবেন

দামি হোটেলের মধ্যে রয়েছে বানিয়ান ট্রি ম্যাকাও (macau@banyantree.com), গ্র্যান্ড হায়াৎ ম্যাকাও (macau.grand@hyatt.com), ম্যান্ডারিন ওরিয়েন্টাল ম্যাকাও (momac-reservations@mohg.com), গোল্ডেন ড্রাগন (info@goldendragon.com.mo)। বাজেট হোটেলের মধ্যে রয়েছে হং থাই হোটেল (৮৫৩২৮৯২৩৯২৩), হ্যাপি ফ্যামিলি হোটেল (৮৫৩২৮৭১১২১২) ইত্যাদি।

কখন যাবেন

ম্যাকাও যাওয়ার সেরা সময় অক্টোবর থেকে ডিসেম্বর মাস।

দরকারি তথ্য

ম্যাকাও গেলে হাতের কাছে রাখুন কিছু দরকারি নম্বর। এখানকার ইমার্জেন্সি নম্বর ৯৯৯। আর পর্যটকদের যে কোনও রকম সাহায্যের জন্য রয়েছে হেল্পলাইন নম্বর: ২৮৩৩৩০০০। আরও বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.macautourism.gov.in-এ।

প্রাগের ভিটাভা



প্রাগ

প্রাগ আসলে ঐতিহ্যনগরী। ইতিহাসের গন্ধ আর সাবেকিয়ানার ছোঁয়া চেক রিপাবলিকের এই শহরটির প্রতিটি খাঁজে খাঁজে বিদ্যমান। প্রাগে পৌঁছে ট্যুরিস্ট কার্ড করিয়ে নিতে পারেন। চারদিনের জন্য অন্তত ৫০টি গুরুত্বপূর্ণ গন্তব্যে বিনামূল্যে প্রবেশের সুযোগ পাবেন। পৃথিবীর প্রাচীনতম প্রাসাদটি এখানে আছে। প্রাগ ক্যাসল থেকে পুরো প্রাগ শহরটিকে একদম ছবির মতো মায়াবি লাগে। ওল্ড টাউন আর লেসার টাউনের মধ্যেকার ক্যাসল ব্রিজও পর্যটকদের আকর্ষণ। প্রাগের বিখ্যাত আর্কিওলজিকাল দ্রষ্টব্যের মধ্যে রয়েছে প্রাগ ডান্সিং হাউজ়। ঘুরে দেখে আসতে পারেন প্রাগ জু-ও। চেক ন্যাশনাল গ্যালারি-তে জায়গা পেয়েছে অতীতের টুকরো কালেকশন। পুরো শহরে মিউজ়িয়মের ছড়াছড়ি। প্রাগ সিটি গ্যালারি, চেক মিউজ়িয়ম অফ ফাইন আর্টস, মিলিটারি মিউজ়িয়ম, জিউইশ মিউজ়িয়ম ইত্যাদি সবক'টি স্বকীয় সৌন্দর্যে উজ্জ্বল। যদি প্রাগে বাইক ট্যুর করতে চান, তাহলে যোগাযোগ করতে পারেন প্রাহা বাইকস—ট্যুরস অ্যান্ড রেন্টালস-এ (+৪২০৭৩২৩৮৮৮৮০)। এছাড়া প্রাগের রিভার ক্রুজ়ও পর্যটকদের মধ্যে খুব জনপ্রিয়। শপিং ছাড়াও প্রাগের খাওয়াদাওয়া বেশ সুস্বাদু। রেস্তরাঁগুলোতে পর্ক আর চিকেনের জনপ্রিয়তা যতটা বেশি, মাছ বা বিফের জনপ্রিয়তা ততটাই কম।

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে ক্যাথে প্যাসিফিক, এমিরেটস এয়ারলাইন্স, কাতার এয়ারওয়েজ়, জেট এয়ারওয়েজ়ের ফ্লাইট আছে। প্রতিটিই ওয়ান বা টু স্টপ ফ্লাইট। যেতে গড়ে খরচ ৫৫ হাজার টাকার আশেপাশে। আর শহরের ভিতর ঘুরে বেড়ানোর জন্য সাবওয়ে, মেট্রো বা ট্রাম বেশ জনপ্রিয়।



প্রাগের রাস্তায় ট্রাম

কোথায় থাকবেন

থাকার জন্য রয়েছে হোটেল রিভারসাইড প্রাগ (+৪২০ ২২৫৯৯৪৬১১), রেসিডেন্স বেলজিকা প্রাগ (+৪২০ ২২১৪০১৮০০), ভিটকোভ সেন্ট্রাল হোটেল প্রাগ (reservation@hotel-vitkov.cz), ফ্লোরেন্স হোটেল প্রাগ (hf@hotel-florenc.cz) ইত্যাদি।

কখন যাবেন

মার্চ থেকে মে ভাল সময়। ফুড ফেস্টিভাল, প্রাগ ম্যারাথন ইত্যাদি এসময়েই হয়।

দরকারি তথ্য

পকেটমারি ও গাড়ি চুরি এখানে হামেশাই হয়ে থাকে। তাই সতর্ক থাকুন। ট্রেন স্টেশন থেকে ট্যাক্সিতে উঠলে ভাড়া আগে জিজ্ঞেস করে উঠুন। বিশেষ সতর্ক থাকুন ওয়েনসেসলেস স্কোয়্যারে। প্রধান ট্রেন স্টেশনের পাশের পার্কেও সতর্ক থাকা জরুরি। তবে এগুলো ছাড়া প্রাগ মোটামুটি নিরাপদ শহরই বলা যায়। ইর্মাজেন্সির ক্ষেত্রে ডায়াল করুন ১৫৮। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.praguewelcome.cz/en/-এ।



রাতের মোনাকো

মোনাকো

ফ্রান্সের কোল ঘেঁষা এই ছোট্ট জায়গাটি ঐতিহাসিকতা ও আধুনিকতার যোগ্য মেলবন্ধন বলা যেতে পারে। মোনাকোয় পৌঁছেই যে কোনও নিউজ় ভেন্ডর থেকে সিটি ম্যাপ নিয়ে নিন। মোনাকো ভিলেতে পাবেন মধ্যযুগীয় সভ্যতার গন্ধ। প্রিন্সে'স প্যালেস, দ্য ক্যাথিড্রাল, ওশানোগ্রাফিক মিউজ়িয়ম, দ্য সিটি হল ইত্যাদির দূরত্বও এখান থেকে বেশি নয়। মিউজ়িয়মের অ্যাকোয়ারিয়ামটিতে রয়েছে প্রায় ৪০০০ রকমের মাছ! মন্টে কার্লো রেল স্টেশন থেকে বাসে করে এখানে পৌঁছনো যায়। দেখে আসতে পারেন লাল-সাদা ফ্রেসকোর কাজে খচিত মোনাকো অপেরা হাউজ়। পকেট সায় দিলে গ্র্যান্ড ক্যাসিনো-তে ভাগ্য পরখ করেও দেখতে পারেন! প্রতিবছর মোনাকোয় গ্রাঁ প্রি-র আয়োজন করা হয়। খরচ করে পারফরমেন্স কারে চড়ে ট্র্যাকে চক্কর কেটে আসতে পারেন। আর সমুদ্র থেকে মোনাকো দর্শনের জন্য মোনাকো বোট ট্যুর 'অ্যাকোয়াভিশন' আদর্শ। একটি বোট ট্রিপে ১২০ জন একসঙ্গে চাপতে পারেন। মোনাকোয় অবশ্যই ইয়্যাচ ট্যুর করবেন। মোনাকোয় খাওয়ার জায়গা রয়েছে প্রচুর। আর মোনাকোর শ্যাম্পেন তো প্রায় কিংবদন্তি।

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে কাতার এয়ারওয়েজ়, জেটলাইট, এয়ার ইন্ডিয়ার কানেকটিং ফ্লাইটে নাইস পৌঁছন। গড়ে ভাড়া ৩৮ হাজার টাকা। নাইস এয়ারপোর্ট থেকে প্রতি ৩০ মিনিট অন্তর মোনাকোর বাস পাওয়া যায়। যোগাযোগ: info@niceair-portxpress.com।

কোথায় থাকবেন

বাজেট হোটেল বিশেষ নেই। মাঝারি দামে রয়েছে হোটেল অ্যাম্বাসাডর (info@ambassadormonaco.com), হোটেল কসমোপোলাইট (+৩৭৭ ৯৩৩০১৬৯৫)। দামি হোটেলের মধ্যে পাবেন হোটেল হারমিটেজ (+৩৭৭ ৯৮০৬৫৯৭৭), মন্টে কার্লো বে হোটেল অ্যান্ড রিসর্ট (+৩৭৭ ৯৮০৬০২০০), মন্টে কার্লো বিচ হোটেল



মোনাকোর নাইটক্লাব

(resort@sbm.mc) ইত্যাদি। লগ ইন করুন www.visitmonaco.com-এ।

কখন যাবেন

গ্রাঁ প্রি-র জন্য মে মাসে যেতে পারেন।

দরকারি তথ্য

গ্র্যান্ড ক্যাসিনোয় ঢুকতে গেলে পাসপোর্ট দেখাতে হয়। আর ক্যাসিনোয় ছেলেদের ক্ষেত্রে কোট, টাই পরে যাওয়া বাধ্যতামূলক। এখানে বাজেট শপিংয়ের কথা ভুলেও ভাববেন না।



মনোরম ফিজি

ফিজি

বিদেশে যাঁরা একটু অফবিট বেড়াতে যাওয়ার জায়গা খুঁজছেন, তাঁদের জন্য ফিজি একেবারে আদর্শ। ফেনিল সফেদ বালিয়াড়ি, অনাবিল নিসর্গ আর নীল জলরাশি পরিবেষ্টিত ফিজি মধুচন্দ্রিমা থেকে নিখাদ ফ্যামিলি ট্যুর—সবকিছুর জন্যই স্বর্গ। ফিজিতে এলে অবশ্যই ঘুরে যাবেন নাদিতে। এখানকার দেনারাউ আইল্যান্ডে গলফ আর টেনিস খেলে আসতে পারেন। স্কুবা ডাইভিং, স্নোরকেলিং বা হাইকিংয়ের মতো স্পোর্টসও ট্রাই করতে পারেন। চেখে দেখতে পারেন ট্র্যাডিশনাল ফিজিয়ান খাবার। ঘুরে আসতে পারেন কাছের ইয়াসাওয়াস ও মামানুকাসে। মামানুকা আসলে ২০টি দ্বীপের সমষ্টি। প্যারাসেলিং থেকে উইন্ডসার্ফিং, বা ডলফিনদের দেখে মুগ্ধ হওয়া—প্রকৃতি অনেক কিছুই রেখেছে পর্যটকদের জন্য। নাদি ও সুভার মধ্যেকার প্রায় ৫০ কিলোমিটার বিস্তৃত সমুদ্রসৈকত ‘কোরাল কোস্ট’ নামে খ্যাত। এখানে এলে অনুভব করতে পারবেন গ্রামীণ ফিজিকে। অনেক গ্রামেই হোমস্টে-র ব্যবস্থাও আছে। মৎস্যজীবীদের মাছ ধরা, স্থানীয় সিগাটোকা মার্কেটে রোজকার কোলাহল—একটুকরো নিখাদ ‘ফিজিয়’ জীবনের সাক্ষী থাকবেন আপনি। কাছেই কুইনস রোডের ঠিক উলটোদিকে ফিজির একমাত্র ওয়াইল্ডলাইফ পার্ক—কুলা ইকো পার্ক। দাওয়া, ভুতু, ভেসি গাছের ছাওয়া, পায়রার ডাক ছাড়াও রয়েছে ফ্যালকন, ক্রেস্টেড ইগুয়ানার মতো পাখি। ফিজির রাজধানী সুভা সাংস্কৃতিক বৈচিত্র্য উপভোগ করার আদর্শ জায়গা। মিউজিয়ম, ফিজির পার্লামেন্ট, আধুনিক শপিং মল, ইন্দো-ফিজিয়ান খাবারদাবার আর নেশাধরানো নৈশজীবন—সুভাতে রয়েছে সবকিছুই। নাদির কাছে ভিটি লেভুর উত্তর তীরে অবস্থিত সান কোস্টে গেলে দেখতে পাবেন ঐতিহাসিক ভুদা পয়েন্ট, নাতাভু রক, লাতুকার শুগার টাউন ইত্যাদি।



কুলা ইকো পার্ক

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে ক্যাথে প্যাসিফিকের কানেকটিং ফ্লাইট আছে। গন্তব্য ফিজির নাদি এয়ারপোর্ট। হংকং আর সিওল এয়ারপোর্টে দু’টো স্টপ আছে।

কোথায় থাকবেন

এখানে থাকার জন্য রয়েছে ভিটি লেভুর দক্ষিণ তীরে আপরাইজ়িং বিচ রিসর্ট (+৬৭৯৩৪৫২২০০), নাদি এয়ারপোর্টের কাছে দ্য ফিজি অর্কিড (+৬৭৯৬৬৪০০৯৯), নাদির শেরাটন ফিজি রিসর্ট (+৬৭৯ ৬৭৫০৭৭৭), বেসাইড বিউর (+৬৭৯ ৯২৮১৫৪)-সহ নানা ছোটবড় হোটেল।

কখন যাবেন

সারাবছরই বেড়াতে যাওয়ার ভাল সময়।

দরকারি তথ্য

ফিজিতে পৌঁছলে চারমাসের জন্য স্টেয়িং ভিসা পাওয়া যায়। বিশদে জানতে লগইন করুন www.fiji.travel-এ।



দ্য এড্রিয়ান গেট

পেত্রা

লাল গোলাপের শহর! শহরটি তার সৌন্দর্যের প্রাচুর্য আর ঐতিহাসিক ধ্বংসাবশেষের দৌলতে ১৯৮৫তেই ইউনেসকো-র ওয়র্ল্ড হেরিটেজ সাইটে জায়গা করে নিয়েছে। ভিজ়িটর সেন্টার থেকে ট্যুরিস্ট গাইড পাওয়া যায়। পেত্রায় ঢুকেই চোখে পড়বে স্যান্ডস্টোন ক্যানিয়ন ‘সিক’। পাথরের দেওয়ালে অন্যধরনের স্যান্ডস্টোন প্যাটার্ন। সিক-এর বাইরে স্ট্রিট অফ ফ্যাসেডস-এ রয়েছে বিভিন্ন স্মৃতিসৌধের সমাহার। দেখতে পাবেন ৭০০০ বসার জায়গা বিশিষ্ট রোমান থিয়েটার। মন্দির, ওবেলিস্ক, বলি দেওয়ার জায়গা—সবই রয়েছে এখানে। পেত্রার সবচেয়ে বড় কার্ভড মনুমেন্ট এখানকার মনাস্টারি। পুরো মনাস্টারি ঘুরে দেখতে গেলে অন্তত এক ঘণ্টা সময় হাতে নিয়ে আসবেন। এখানেই রয়েছে পেত্রা আর্কিওলজিকাল মিউজ়িয়ম আর পেত্রা নাবাতেয়ান মিউজ়িয়ম। মাউন্ট অ্যারনের (জাবাল হারুন) একেবারে উপরের দিকে রয়েছে ত্রয়োদশ শতকের একটি শ্রাইন। এখানেই বেদুইন দোকানিরা ছোট ছোট স্টল দেন। ঘুরতে ঘুরতে কিনে ফেলতে পারেন স্থানীয় হ্যান্ডিক্রাফট, মাটির জিনিস, বেদুইন অলঙ্কার ইত্যাদি। বোতলে ভরা স্যান্ড আর্টও কিনে নিতে পারেন। পেত্রার ভিতরে ঘোরাঘুরি করার জন্য উট, গাধা বা ঘোড়ায় চড়তে পারেন। ঘোড়ায় চড়ার আগে দরদাম করে নেবেন। নাহলে ঠকে যেতে পারেন।

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে এমিরেটস এয়ারলাইন্স, জেট এয়ারওয়েজ়, থাই এয়ারওয়েজ়, কাতার এয়ারওয়েজ়ের ফ্লাইটে আম্মান পৌঁছন। গড়ে ভাড়া ২৮ হাজার টাকা। আম্মান থেকে বাসে বা ড্রাইভে পেত্রা যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন

বাজেট হোটেলের মধ্যে রয়েছে পেত্রা গেট হোটেল (+৯৬২০৩২১৫৬৯০৮, petra-gatehotel@hotmail.com), ভ্যালি স্টারস ইন (info@valleystarsinn.com), পিস ওয়ে হোটেল (peaceway_petra@yahoo.com)। লাক্সারি হোটেলের মধ্যে আছে পেত্রা মুন হোটেল (+৯৬২৩২১৫৬২২০), গ্র্যান্ড ভিউ রিসর্ট (info@grandview.com.jo), মোভেনপিক রিসর্ট পেত্রা (+৯৬২৩২১৫৭১১১)।



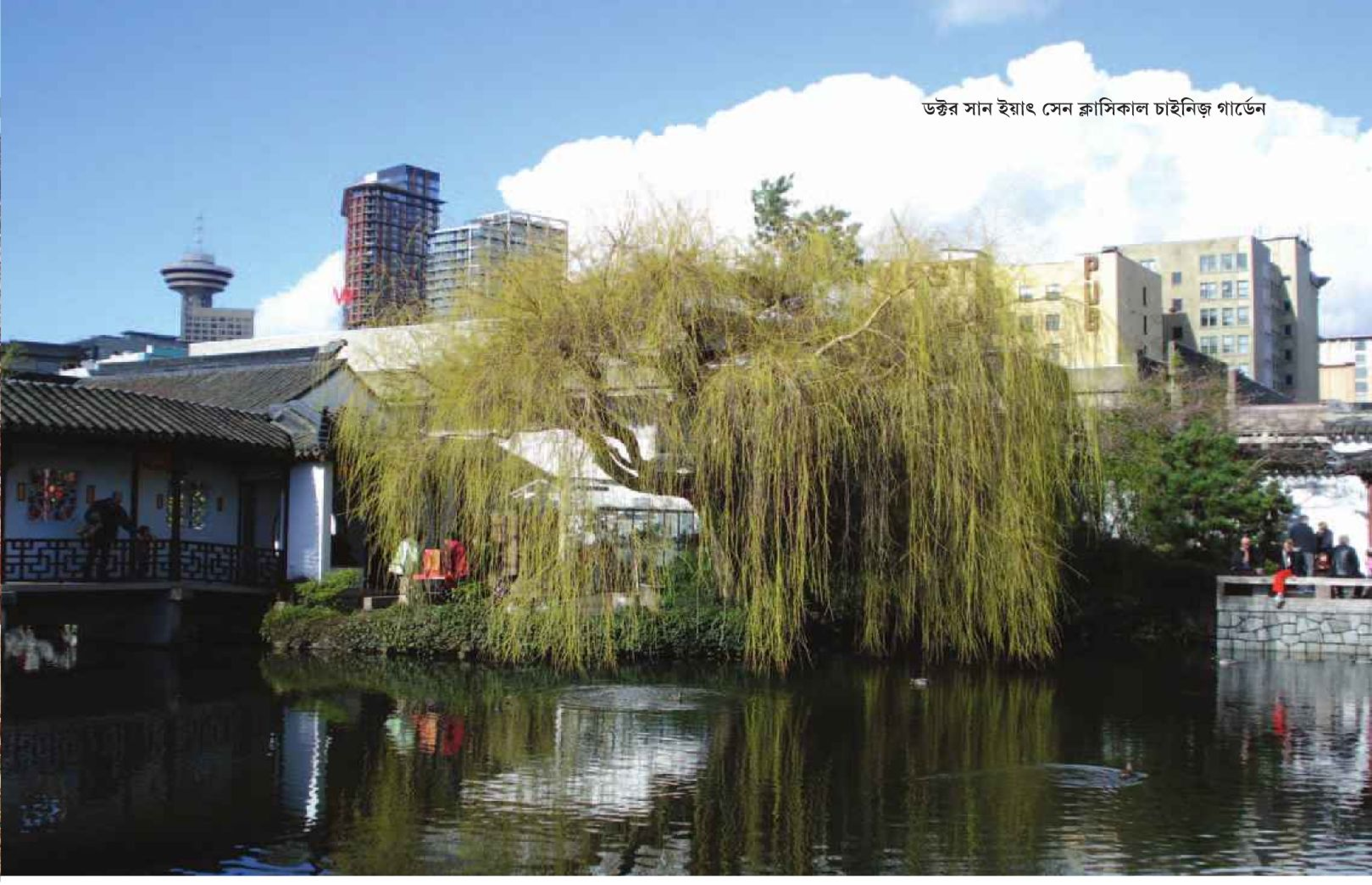
রঙিন উট

কখন যাবেন

ডিসেম্বর থেকে ফেব্রুয়ারি তুলনায় ভাল সময়। রাতের জন্য শীতের পোশাক নিয়ে যাবেন।

দরকারি তথ্য

আরামদায়ক জুতো পরে যাবেন। সঙ্গে প্রচুর জল ও শুকনো খাবার নিয়ে যাবেন। মূল পেত্রায় রোমান হাইওয়ের শেষে একটিই মাত্র রেস্তরাঁ আছে! ওয়াদি মুসায় অনেক খাবার জায়গা রয়েছে। লগইন করুন www.visit-jordan.com-এ।



ডক্টর সান ইয়াৎ সেন ক্লাসিকাল চাইনিজ় গার্ডেন

ভ্যাঙ্কুভার

ভ্যাঙ্কুভারের ক্যাপিলানো সাসপেনশন ব্রিজ পার্ক পর্যটকদের মধ্যে অসম্ভব জনপ্রিয়। প্রায় ৪৫০ ফুট লম্বা আর ২৩০ ফুট উঁচু এই ব্রিজ পার্ক এখানকার অন্যতম বড় ল্যান্ডমার্কও বটে! স্ট্যানলি পার্কে পৌঁছে ঘোড়ার গাড়ি চেপে ভ্রমণ উপভোগ করুন। সঙ্গে পাবেন লাইভ ন্যারেশনও। পথে দেখতে পাবেন টোটেম পোলস, রোজ় গার্ডেন, লায়নস গেট ব্রিজ, ডেডম্যান'স আইল্যান্ড ইত্যাদি। বিশদে জানতে যোগাযোগ করুন: ৬০৪৬৮১৫১১৫-এ। স্ট্যানলি পার্কের কাছেই রয়েছে ভ্যাঙ্কুভার অ্যাকোয়ারিয়াম। প্রায় ৯০০০০ স্কোয়ার ফুট জায়গায় ৭০ হাজার নানা রকমের জলজ প্রাণীর বাসস্থান এটি। সাদা ডলফিন, সি অটার, সি লায়ন—দু'হাতে লুটে নিন রোমাঞ্চ। এখানে প্রতি বছর গড়ে ১০ লাখ পর্যটক ভিড় জমান। ভ্যাঙ্কুভারের ক্যারাল স্ট্রিটে রয়েছে ড. সান ইয়াৎ সেন ক্লাসিকাল চাইনিজ় গার্ডেন। ভ্যাঙ্কুভারে রয়েছে মনোরম সমুদ্রসৈকতও। কিৎসিলানো বিচ, জেরিকো বিচ, রেক বিচ ইত্যাদির আকর্ষণও প্রবল। একে আবার কানাডার খাওয়াদাওয়ার রাজধানী বলে থাকেন অনেকেই! জাপানি পাব থেকে চিনা রেস্তরাঁ, সিফুড—একবার খেতে শুরু করলে আর শেষ হবে না।

কখন যাবেন

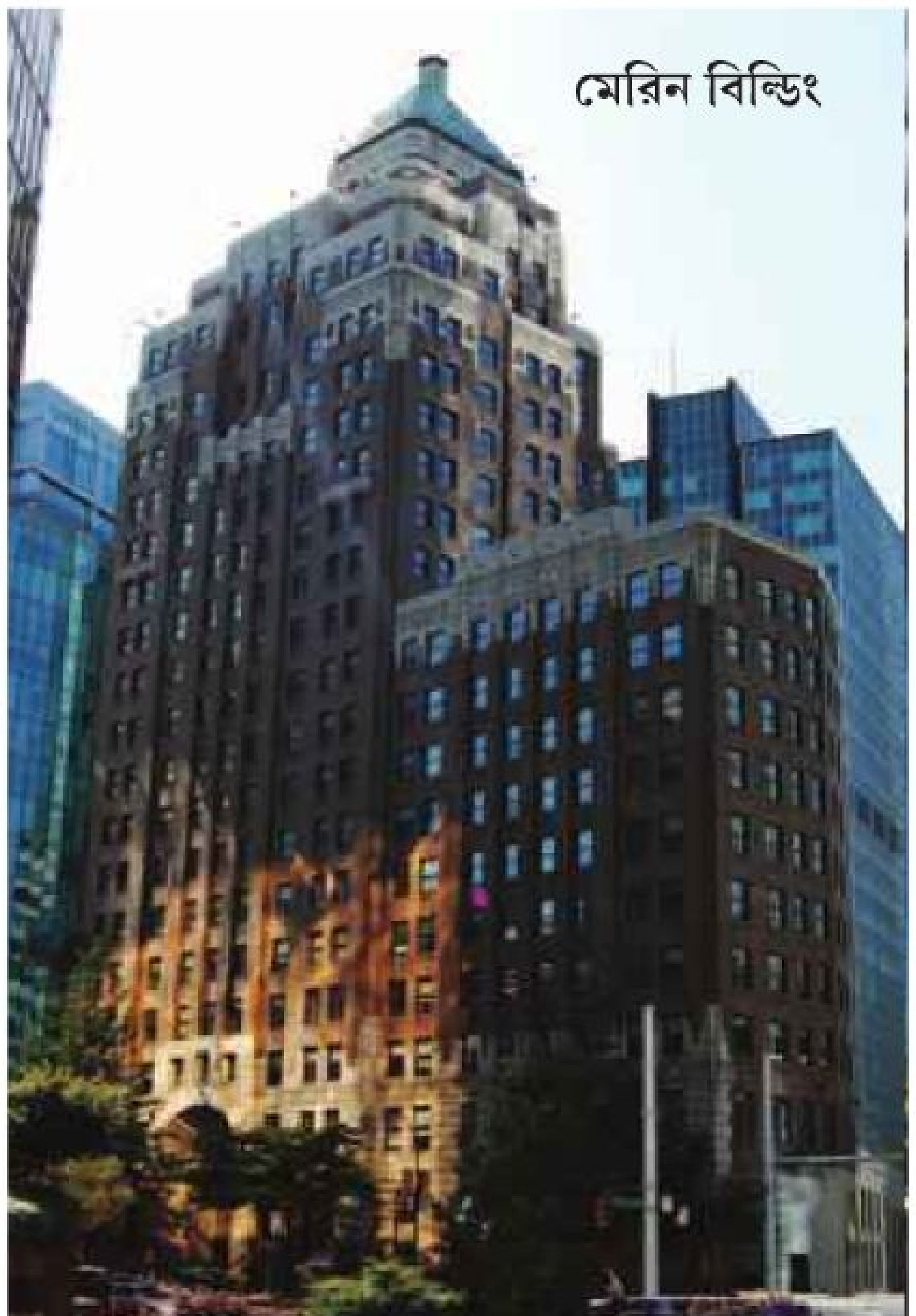
জেটলাইট, কাতার এয়ারওয়েজ়, ক্যাথে প্যাসিফিক, থাই এয়ারওয়েজ়, ইউনাইটেড এয়ারলাইন্সের কানেকটিং ফ্লাইটে ভ্যাঙ্কুভার পৌঁছন। এয়ার ইন্ডিয়ার ফ্লাইটে গড়ে ভাড়া ৫৪ হাজার টাকা।

কোথায় থাকবেন

থাকার জন্য রয়েছে ৯০১ বিচ অ্যাপার্টমেন্ট হোটেল (৬০৪৬০৯৫১০০), বার্কলে হোটেল (৬০৪৬৮৮৮৮৫০), বেস্ট ওয়েস্টার্ন প্লাস ডাউনটাউন ভ্যাঙ্কুভার (৬০৪৬৬৯৯৮৮৮), বেস্ট ওয়েস্টার্ন প্লাস ইনার হারবার (২৫০৩৮৪৫১২২) ইত্যাদি। বাজেট হোটেলের মধ্যে রয়েছে প্যাট্রিশিয়া হোটেল (৬০৪২৫৫৪৩০১), কোস্ট কোল হারবার হোটেল ইত্যাদি।

কখন যাবেন

সারা বছরই বেড়ানোর জন্য ভাল সময়।



মেরিন বিল্ডিং

দরকারি তথ্য

ভ্যাঙ্কুভারের পাব, নাইটক্লাব বা ক্যাসিনোতে ধূমপান নিষিদ্ধ। যে কোনও এন্ট্রি পয়েন্টের ছ'মিটারের মধ্যেও স্মোকিং করা যাবে না। বিশদে জানতে লগ ইন করুন www.tourismvancouver.com-এ।



লখনউয়ের ট্রাডিশনাল চিকনকারি। সাবেকি ও জনপ্রিয় এই কাজকে আমরা নিয়ে এলাম ফ্যাশনের পাতায়। নবাবি শহরের মতোই এমব্রয়ডারিতে নবাবিয়ানা।

লখনউয়ের চিকনকারি

মেটে কমলা জর্জেটের শাড়িতে অলওভার সাদা সুতোয় তেপচি আর ধনিয়া চিকনকারি কাজ।



আকাশি নীল
জর্জেটের শাড়ি।
চওড়া পাড়ে
রূপোলি সুতোয়
চিকনকারি কাজ।
সারা জমিতে
চিকনের ছোট
ছোট ফুলের বুটি।



হালকা গোলাপি শাড়ির বৈশিষ্ট্য এর ভরাট আঁচল। সারা জমিতে মেরুন সুতোয় ছোট ছোট বুটি। পাড় ও আঁচলে মেরুন ও হলুদ সুতোয় তেপচি চিকনকারি কাজ।



টুকটুকে লাল জর্জেটের শাড়ি। আঁচলে মুড়ি, ধনিয়া চিকনকারি কাজ। পাড়েও একই টানা এমব্রয়ডারি। জমিতে ফ্লোরাল চিকনকারি।

মডেল: শায়না
মেক-আপ: জিতু
ফোন: ৯৭৪৮২১৩৬৮৬
পোশাক: মানসি চিকন প্যালেস, গড়িয়াহাট
ফোন: ২৪৬৪ ২৫৭২
গয়না: করিশমা
ফোন: ৯০৩৮৭৪৫৭৪৮
ছবি: সুপ্রতীক চট্টোপাধ্যায়



সানন্দা ইকোট্যুরিজ়ম

প্রকৃতির নিরিবিলিতে...

কয়েকটা দিন কাটিয়ে আসাই যায়। কেরলের থেনমালা ইকোট্যুরিজ়ম স্পট কিন্তু আপনাকে স্বাগত জানাতে তৈরিই আছে। শুধু আপনার পৌঁছে যাওয়ার অপেক্ষা।

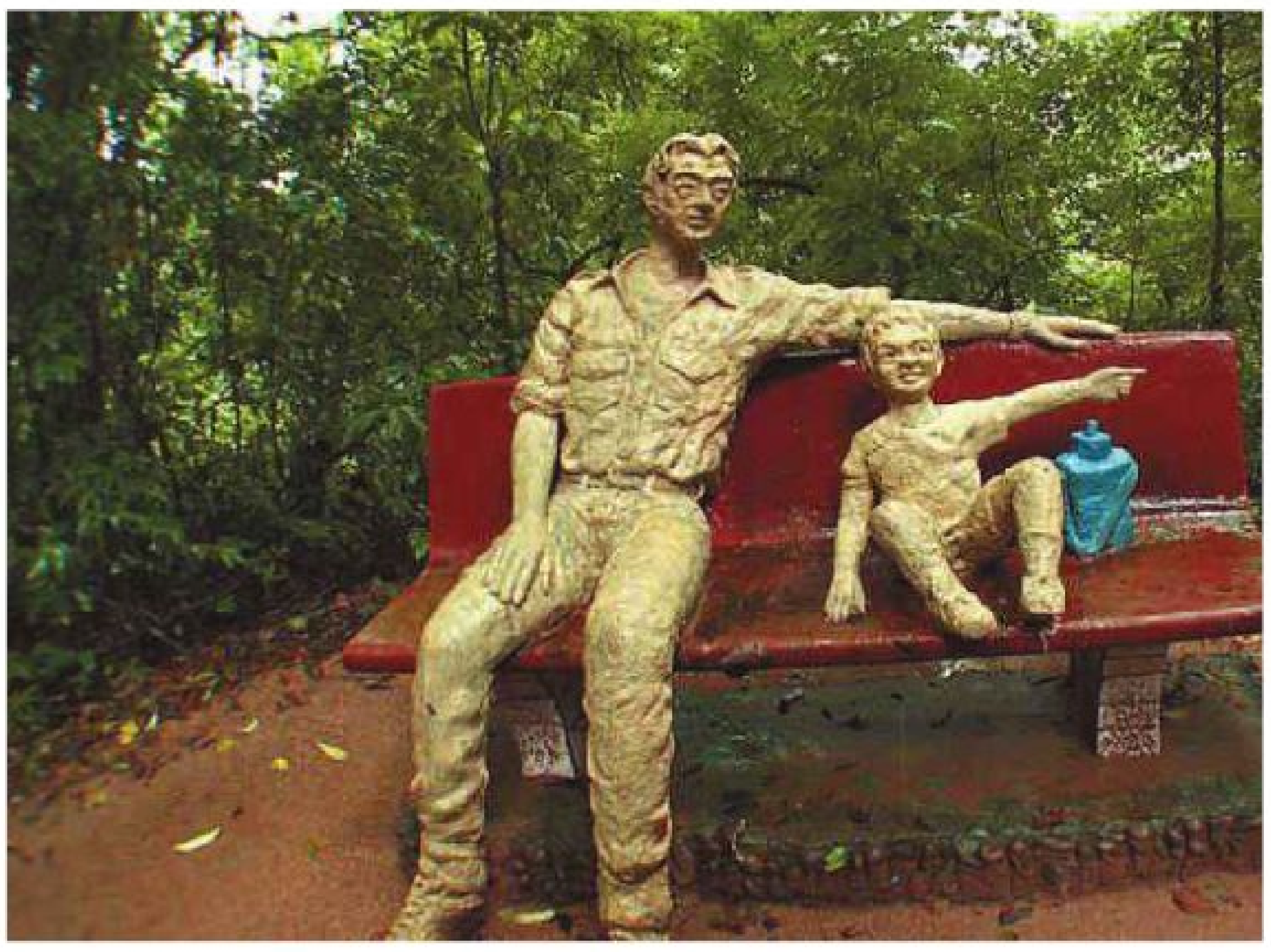
সারাবছর শহুরে ব্যস্ততা, চব্বিশ ঘণ্টা নিরলস ছুটে চলা, কোলাহল, ধুলো-ধোঁয়ায় ধুঁকতে ধুঁকতে মনে হয় হঠাৎ করে ছুটে চলে যাই। কোনও গল্পকথার দেশে! প্রাণের আরাম, নির্জনতার প্রশান্তি আর দু'-এক দণ্ডের নিখাদ বিশ্রাম—এছাড়া আর কিছুই তো প্রাণে চায় না। আর প্রকৃতির একান্ত সান্নিধ্য পেতে আপনার গন্তব্য হতেই পারে থেনমালা। ভগবানের আপন দেশ কেরলের রাজধানী তিরবনন্তপুরম থেকে ৭২ কিলোমিটার দূরে। কলকাতা থেকে গুয়াহাটি-তিরুবনন্তপুরম এক্সপ্রেস বা শালিমার-ত্রিবান্দ্রম এক্সপ্রেসে চেপে সোজা তিরুবনন্তপুরম। সেখান থেকে দু'ঘণ্টার ড্রাইভে থেনমালা। সবুজের ছাওয়ায় কয়েকদিন কাটানো যেতেই পারে দেশের এই প্রথম প্ল্যানড ইকোট্যুরিজ়ম ডেস্টিনেশনটিতে। থেনমালার শেনদুরুনে ওয়াইল্ডলাইফ স্যাংচুয়ারির আশেপাশে সরকারি উদ্যোগে গড়ে তোলা হয়েছে এই ইকোট্যুরিজ়ম প্রজেক্ট। আর এর দেখভালের জন্য তৈরি করা হয়েছে স্বতন্ত্র থেনমালা ইকোট্যুরিজ়ম প্রোমোশন সোসাইটি। থেনমালা বাঁধ এর আগেও পর্যটকদের মধ্যে যথেষ্ট উৎসাহজনক গন্তব্য ছিল। আর এরই পাশে নবতম সংযোজন এই ইকোট্যুরিজ়ম প্রজেক্ট, প্রকৃতির কোলে





পর্যটনের এক সচেতন প্রয়াস। থেনমালায় পৌঁছে প্রথমেই চলে যান ট্যুরিস্ট ফেসিলিটেশন সেন্টারে। সেখান থেকে স্যাংচুয়ারি রিসর্ভয়ারে এক ঘণ্টার বোটিং। নিস্তরঙ্গ জলরাশির উপর দিয়ে যাওয়ার সময় হয়তো হঠাৎ করে আলাপ হয়ে যেতে পারে হাতি, বাইসন বা সম্বরের সঙ্গে। সেখান থেকে নিসর্গের সঙ্গী হয়ে ঘুরে আসুন স্কাল্পচার গার্ডেনে।

রয়েছে অ্যাম্ফিথিয়েটার, মিউজ়িকাল ডান্সিং ফাউন্টেন ও আরও নানা আকর্ষণ। খোলা আকাশের নীচে জল, আলো আর শব্দের সুরেলা যুগলবন্দিতে তৈরি হয় বিস্ময়। এখানকার কালচার জ়োনের মূল আকর্ষণ নক্ষত্রবনম। ২৭টি গাছের সঙ্গে জড়িত ২৭টি বার্থস্টার। নক্ষত্রবনমের উপরে আরও বিশদে জানতে ট্যুরিস্ট কাউন্টার থেকে সংগ্রহ করতে পারেন বই। দাম ২৫০ টাকা। করে ফেলতে পারেন বাটারফ্লাই সাফারি। ঘুরতে ঘুরতে ক্লান্ত হয়ে গেলে চলে আসুন লেজ়ার জ়োনে। এখানকার স্কাল্পচার গার্ডেনের থিমই হল ‘মানুষ ও প্রকৃতি’। অদূষিত সবুজের প্রেক্ষাপটে প্রকৃতির সঙ্গে সম্পর্ককে নতুন করে আবিষ্কার করার বধ্যভূমি এটি। রয়েছে রেস্তরাঁ, শপ কোর্ট। স্থানীয় মহিলাদের তৈরি জিনিসপত্রের বিকিকিনি হয় শপ কোর্টে। কেরলের স্থানীয় সংস্কৃতির টুকরো ঝলক ছড়িয়ে আছে এই জ়োনের আনাচে কানাচে। কেরলের খাওয়াদাওয়া, হস্তশিল্প, সংস্কৃতি—সবই বিদ্যমান। তবে প্রকৃতির সান্নিধ্যে শান্ত-স্নিগ্ধ পরিবেশ থেকে বেরিয়ে এসে মাঝেমধ্যে রোমাঞ্চপ্রেমী মনটাকেও প্রশ্রয় দিলে কেমন হয়! আর এই ভাবনা থেকেই থেনমালা প্রজেক্টের অ্যাডভেঞ্চার জ়োন। করতে পারেন রক ক্লাইম্বিং, মাউন্টেন বাইকিং। করতে পারেন খাড়াই পথ ধরে উপরে ওঠার চেষ্টা। রিভার ক্রসিংও করেন অনেকে। তবে শুধু অ্যাডভেঞ্চারের রোমাঞ্চ নয়। চড়াই উতরাই পেরিয়ে উপরে উঠতে গিয়েও চোখে পড়বে প্রকৃতির দু’হাত উজাড় করে দেওয়া সৌন্দর্য। থেনমালার হরিণ সংরক্ষাণাগারে (ডিয়ার রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টার) সেইসব হরিণদের জায়গা দেওয়া হয় যারা কোনও কারণে জঙ্গল থেকে দলছুট হয়ে গিয়েছে। এই রিহ্যাবিলিটেশন সেন্টারেই দেখতে পাবেন গাছের উপরে ট্রি হাউজ়। পরিবার বা বাচ্চাদের সঙ্গে এলে এখানে নিশ্চিন্ত অবসরে কাটিয়ে ফেলতেও পারবেন একটা গোটা দিন। ছোটদের জন্য অবশ্য আলাদা করে ইকো পার্কও রয়েছে। আর থেনমালার সৌন্দর্য উপভোগ করার পরেও যদি হাতে আরও সময় থাকে তাহলে শেনদুরুনে ওয়াইল্ডলাইফ স্যাংচুয়ারিতে সফট ট্রেকিং করতে পারেন। কাননযাত্রা নামের এই একদিনের ট্রেকিং প্রোগ্রামে ২০ কিলোমিটার দূরত্ব



অতিক্রম করা হয়। সময় লাগে ৮ ঘণ্টা। পাঁচজনের দলের খরচ ১০০০ টাকা। যোগাযোগ করতে পারেন ০৪৭৫২৩৪৪৬০০০তে। থাকার জন্য এখানে রয়েছে ডর্মিটরি। মাথাপিছু খরচ ১১০ টাকা+ট্যাক্স। খাওয়াদাওয়ার খরচ আলাদা। রেস্তঁরায় যোগাযোগের নম্বর: ০৪৭৫ ২৩৪৪৮০০০তে। এছাড়া অ্যাডভেঞ্চার জ়োনে টেন্টে থাকার ব্যবস্থা রয়েছে। দু’টির জন্যই যোগাযোগ: ০৪৭৫২৩৪৪৮০০। এছাড়া কোল্লামে থাকার জন্য রয়েছে একাধিক জায়গা। দ্য কুইলন বিচ হোটেল (৯২১১১৭৭৪৪৪), নীলা প্যালেস, রিজেন্ট লেক ভিলেজ ইত্যাদি। থেনমালা ইনফরমেশন ডেস্কের নম্বর ০৯৪৯৬৩৪৪৮০০, ই-মেল: info@thenmalaecotourism.com। আর কর্পোরেট অফিসের নম্বর: ০৪৭১২৩২৯৭৭০। স্থানীয় গাইডের সাহায্য নিতে হলে যোগাযোগ করুন: ০৪৭৫২৩৪৪৭২৫ নম্বরে। এছাড়া থেনমালায় কনডাকটেড ট্যুরও করিয়ে থাকে অনেক সংস্থা। সব তথ্য বিশদে পেয়ে যাবেন www.thenmalaecotourism.com-এ।



জলযানে সাতসমুদ্রে

এক পণ্যবাহী জাহাজে ভেসে চলা সাগর থেকে সাগরে। ভারত থেকে কয়েক হাজার মাইল দূরে এই জল-ভ্রমণ। শুরু সিঙ্গাপুরে, সাম্বার দেশ ব্রাজিল হয়ে তা শেষ ঘানার আক্রায়। এই জল ও পরে স্থলভ্রমণের সঙ্গী রূপলেখা ঘোষ।





স্বামী বিদেশি জাহাজের চিফ ইঞ্জিনিয়র। বছরের বেশ কিছুটা সময় তিনি কাটান জলে। কিন্তু ডাঙ্গায় থাকা আমি এবার অভ্যস্ত জীবনযাত্রার বাইরে গিয়ে সম্পূর্ণ ভিন দেশের, ভিন্ন জীবনের স্বাদ নিতে ছেলেকে নিয়ে চললাম স্বামীর কাছে, সাত সমুদ্র পাড়ি দিতে। জাহাজে ওঠার আগে সিঙ্গাপুরে একদিন থাকা। একদিন থেকে বেড়ে সেটা দু'দিন হয়েছে কারণ খারাপ আবহাওয়ার জন্য জাহাজ আসতে দেরি করছে। সিঙ্গাপুরে দু'টো দিন আমার আর ছেলের হইহই করে কেটেছে। সারা রাত চায়না টাউন ঘুরেছি—কিন্তু মনে মনে উৎকণ্ঠা বোধ করেছি কখন জাহাজে উঠব। দ্বিতীয় দিন নির্দেশ এল, আমরা যেন ক্লোকরুমে মালপত্তর ঢুকিয়ে, বিকেল পাঁচটার সময় লাউঞ্জে অপেক্ষা করি। যথাসময়ে হাজির হলাম। রাত পৌনে আটটা নাগাদ, চিনা এজেন্ট হন্তদন্ত হয়ে এল ছোট্ট বাসের মতো একটা গাড়ি নিয়ে। জানাল, জাহাজ এই মাত্র অ্যাঙ্কর পয়েন্টে পৌঁছল, তাই এত দেরি। এবারের সমুদ্রযাত্রা পৃথিবীর প্রায় অর্ধেকটা অংশ জুড়ে—সিঙ্গাপুর থেকে ব্রাজিল।

পোর্টে পৌঁছে আমরা স্পিড বোটে উঠলাম। স্পিড বোটের ভেতরটা খুবই অন্ধকার। সমুদ্রের দিকে এগোতে আরম্ভ করল বোট। যত আমরা সমুদ্রের দিকে এগোচ্ছি ততই যেন উথাল-পাথাল ভাব বাড়ছে। দূরের জাহাজগুলো কাছে চলে আসছে। যেন এক-একটা দৈত্য। বুঝতে পারছি না আমাদের গন্তব্য কত দূর। নির্দিষ্ট জাহাজের কাছে পৌঁছে বোট তার ইঞ্জিন বন্ধ করল। জাহাজের গা ঘেঁষে দাঁড়িয়ে আছে একটা ওয়েল বার্জ। এই বার্জ থেকে তেল ভরছে জাহাজ। বার্জটি অনেক চওড়া আর লম্বা তাই এই খারাপ আবহাওয়াতে উথাল-পাথাল ভাবটা নেই। বার্জের উচ্চতা আর বোটের উচ্চতা সমান-সমান তাই পারাপার করতে অসুবিধে হওয়ার কথা নয়। এই সব আলোচনার মাঝেই দড়ির মই বেয়ে


সিঙ্গাপুরের সৈকতে



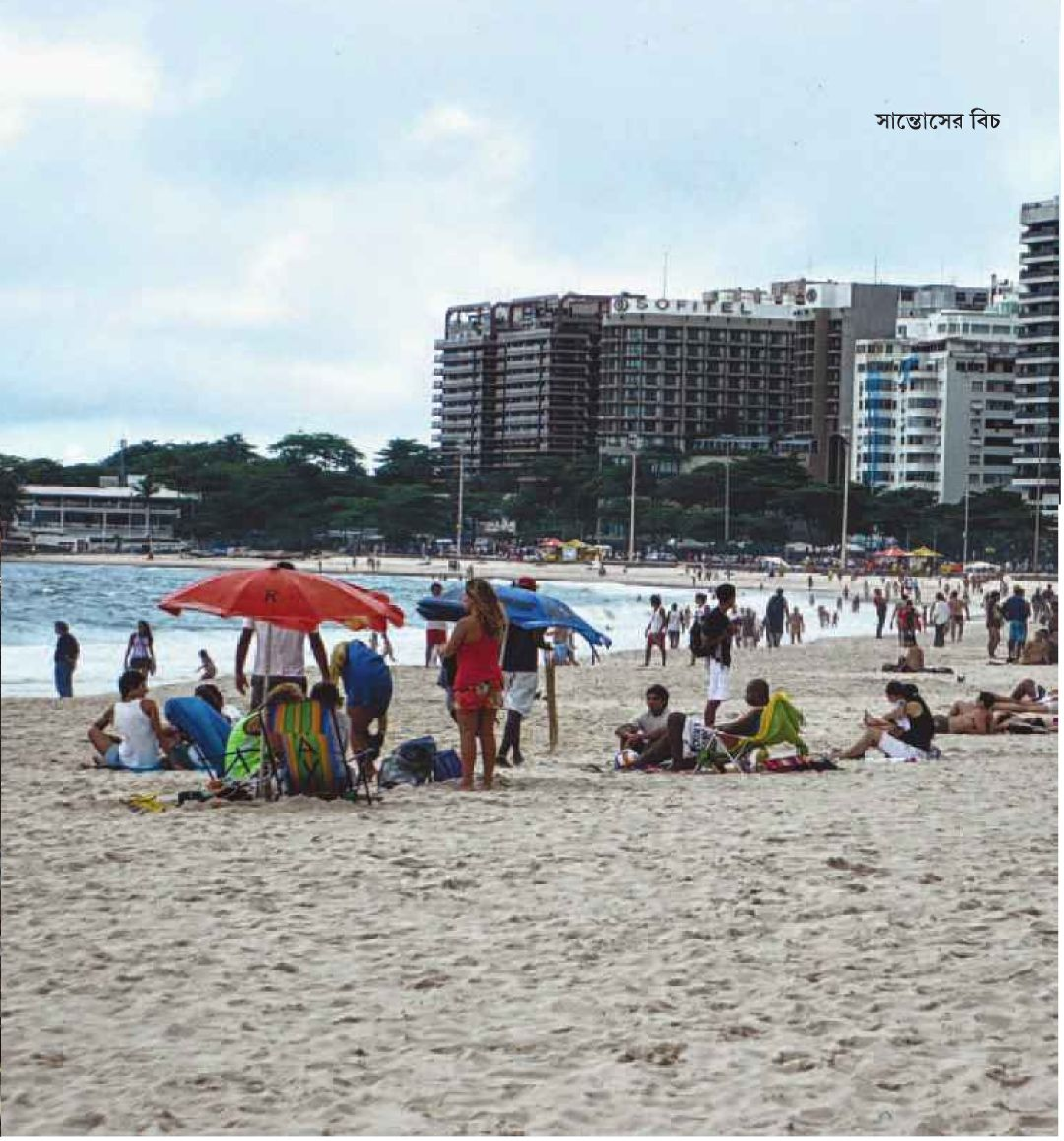
সাও পাওলো শহরে

নেমে এসেছেন কিছু অল্পবয়সি ইঞ্জিনিয়র ও অফিসার আমাদের সাহায্য করতে। যাহোক অনেক কসরত করে তো জাহাজে উঠলাম। উঠেই এত অদ্ভুত অনুভূতি হল। চার দেওয়ালের বন্ধন নেই। মাথার ওপর খোলা আকাশ, কোন দেশের সীমারেখায় দাঁড়িয়ে জানি না। যতদূর চোখ যাচ্ছে শুধু জল আর জল। আশেপাশে শুধু গুটিকয় মানুষ। কিন্তু এক মুহূর্তের জন্যও নিজেকে অরক্ষিত মনে হচ্ছে না। ক্লান্ত অবসন্ন শরীর আমার। কোনও রকমে ডিনার সেরে চিফ ইঞ্জিনিয়রের সুসজ্জিত দু'কামরার কেবিনে ঢুকে পড়লাম। আপাতত পয়ঁতাল্লিশ দিনের জন্য জলেই থাকব আমরা। আমরা সাউথ চায়না সি পেরিয়ে, মালাক্কা স্ট্রেট পেরিয়ে ইন্ডিয়ান ওশন দিয়ে যাচ্ছি। আর কয়েকদিন পরেই জাহাজ চলে যাবে পৃথিবীর অন্য অংশে। এক পণ্যবাহী জাহাজে করে ভেসে চলেছি সাগর থেকে সাগরে। ভারতের মূল ভূখণ্ড থেকে কত হাজার মাইল দূরে জানি না। চারদিকে শুধু জল আর জল। আকাশ এক একদিন এক একরকম চালচিত্র সাজিয়ে রাখে। সমুদ্র আগের থেকে শান্ত হয়ে গেছে। ছোট ছোট ঢেউ এসে জাহাজকে ছুঁয়ে যাচ্ছে। আর জাহাজ ছোট ছোট মুক্তোর দানার মতো জল কেটে এগোচ্ছে। ভারত মহাসাগরে জল কিছু নীলচে, আনেকটা আকাশের রঙের মতো। ডিনার টেবিলে ক্যাপ্টেন ঘোষণা করলেন, পরদিন সকালে ডেকে পার্টি হবে। উপলক্ষ ম্যাডাগাসকার দ্বীপের খুব কাছ দিয়ে আমরা যাব। সত্যি সত্যি পরদিন সকালে ঝকঝকে রোদের মধ্যে দেখলাম ম্যাডাগাসকার দ্বীপকে। এত দূর থেকে খুব বেশি কিছু বোঝা না গেলেও টেবিলটপ মাউন্টেনটা বেশ স্পষ্ট। হয়তো আর একটু কাছ দিয়ে গেলে বাওবাব গাছও দেখতে পেতাম।

প্রতিদিন ব্রাজিলের দিকে একটু একটু করে এগোচ্ছি আমরা। প্রতিটি টাইম জোন পেরোচ্ছে আর জাহাজের ইন্টারকমে ঘোষণা হচ্ছে ঘড়ির কাঁটা পিছিয়ে দেওয়ার। সমুদ্রের চরিত্র পালটাতে শুরু করেছে। জাহাজের কর্মীদের মধ্যে বেশ ব্যস্ততা দেখা যাচ্ছে। আমরা কেপ অফ গুড হোপ (উত্তমাশা অন্তরীপ)-এর দিকে এগিয়ে চলেছি। অর্থাৎ আফ্রিকার নীচে দিয়ে যেতে হবে। এই সেই ভয়ংকর জায়গা যেখানটা পেরিয়ে ভারতে আসতে ভাসকো ডা গামা প্রথমে অসফল হলেও পরে সফল হন। এই দশ তলা সমান উঁচু জাহাজ মনে হচ্ছে এক্ষুনি উলটে যাবে। বিরাট বিরাট ঢেউ ডেকের ওপর আছড়ে পড়ছে চার দিক থেকে। কর্মীরা সবাই ব্যস্ত জাহাজের প্রত্যেকটা আলগা জিনিসকে বেঁধে ফেলতে। যেমন ভারি যন্ত্রপাতি, ড্রাম কারণ এগুলো ছিটকে পড়লে শুধু যে ক্ষয়ক্ষতির সম্ভাবনা আছে তাই নয়, বড়-সড়



যান্ত্রিক গোলযোগ দুর্ঘটনাও ঘটে যেতে পারে। লিফটও বন্ধ রাখা হয়েছে—অর্থাৎ দশ তলা জাহাজ (জলের ওপর ছ'তলা ও জলের নীচে যেখানে যন্ত্রপাতি থাকে সেটা চার তলা) পায়ে হেঁটেই ওঠানামা করতে হবে। এমনি কেবিনের খাট, ফ্রিজ, টিভি থেকে শুরু করে টেবিল ও ওয়াটার হিটার পর্যন্ত ক্ল্যাম্পিং করা। যাতে এই ভয়ংকর আবহাওয়ায় এক চুলও এদিকওদিক না হয় জিনিসগুলো। চিফ ইঞ্জিনিয়র হিসেবে, আমার স্বামী অত্যন্ত সতর্কতার সঙ্গে সবাইকে কাজের বিশেষ দায়িত্ব বুঝিয়ে দিয়েছিল আর আমার প্রতি নির্দেশ ছিল কোনওভাবেই যেন ডেকে পা না দিই—বিশেষ করে বাবুইকে নিয়ে তো নয়ই। সব নিষেধ উপেক্ষা করে জাহাজের ভারি দরজাটা খুলে সবে ডেকে এক পা বাড়াতেই মনে হল কুড়ি জন শক্তিশালী পালোয়ান আমায় আছড়ে ফেলছে ডেকের ওপর। আধখোলা দরজাটা ধরে কোনওরকমে ভেতরে এলাম কিন্তু ততক্ষণে গলায় জড়ানো স্কার্ফটা হাওয়ায় টেনে নিয়েছে। গল্প শুনেছিলাম কোনও এক ইঞ্জিনিয়রকে ইমার্জেন্সি কাজের জন্য কেপ অব গুড হোপ পেরনোর সময় ডেকে যেতে হয়েছিল। হাওয়া তাকে দু'ফিট উঁচুতে তুলে আছড়ে ফেলেছিল ডেকে, ফল দু'টো হাঁটুই ভেঙে গিয়েছিল।



সান্তোসের বিচ

একদিন যেটা নিছক গল্প বলে ভেবেছিলাম আজ বুঝলাম সেটা কতটা সত্যি। এত বড় জাহাজ, এত শক্তিশালী ইঞ্জিন, তার পক্ষেই সমুদ্রকে বাগে এনে এগিয়ে যাওয়া রীতিমতো অসাধ্য হয়ে পড়ছে।
সময় থেমে থাকে না, আর সময়ের সঙ্গে সঙ্গে জাহাজও চলতে থাকে। আমরা পড়লাম এবার সাউথ আতলান্তিক সমুদ্রে। আপাত দৃষ্টিতে চারদিকে শুধু জল আর জল। আকাশে অনেক বড় বড় অ্যালবাট্রাস উড়তে দেখা যাচ্ছে। ব্রাজিল এখনও দিন পাঁচ-ছয়েকের পথ।

ব্রাজিলের সান্তোস শহরে পৌঁছে গেছি। বাবুইকে তার বাবা কথা দিয়েছে যত ব্যস্ততাই থাকুক, ওকে নিয়ে বেড়াবে সান্তোসে, সেই প্রতিশ্রুতি অনুযায়ী আমরা গেলাম বিচে। বিচে শয়ে শয়ে মানুষ স্নান করছে এবং প্রত্যেকেই ন্যূনতম পোশাক পরে আছে। এক জায়গায় দেখি এক তরুণী গলা পর্যন্ত বালির মধ্যে ঢুকিয়ে বসে আছে। কয়েকটা লোক বাজনা নিয়ে পর্যটকদের সাম্বা শোনাচ্ছে। হরেক রকম জিনিস বিক্রি হচ্ছে। খাবার থেকে শুরু করে, ঝিনুকের মালা পর্যন্ত। বিচ থেকে ফেরার সময় আমরা দেখলাম ভলিবলের নেট লাগিয়ে বালির মধ্যে প্র্যাকটিস চলছে। সান্তোস বিশাল শহর। এই শহরকে খুব সুন্দর করে দেখতে পাওয়া যায় মনটে সেরাট নামে পাহাড়ের ওপর এক উঁচু জায়গা থেকে। এই সাজানো গোছানো শহরের পুরনো অংশে রয়েছে এক দর্শনীয় ইমারত—যার নাম কফি মিউজিয়ম। কফির দেশ ব্রাজিল। এই বাড়ির ভেতর সর্বক্ষণ কফির গন্ধে ম-ম করছে। সেখানে প্রচুর পরিমাণে কফির নমুনা দেখতে পাওয়া যায়। মিউজিয়ম,


লাগোস খুব ঘিঞ্জি শহর

সাও পাওলোর রাস্তায়



অ্যাকোয়রিয়ম, সুন্দর সবুজ পার্ক, এই সব নিয়েই সান্তোস। ঠিক হল জাহাজ থেকে দল বেঁধে সাও পাওলো যাওয়া হবে। সাও পাওলো সান্তোস থেকে মাত্র ৭২ কিমি পথ। কী অপূর্ব সেই পথ। রাস্তা কখনও একটু পাহাড়ি, কখনও বা সমুদ্রের পাশ দিয়ে যাচ্ছে। একটা জায়গায় দেখলাম সুন্দর এক পাহাড়ি ঝরনা। সাও পাওলো সান্তোসের তুলনায় শান্ত ও নিরিবিলি। পাহাড় কেটে শহর তৈরি হয়েছে। প্রথমেই আমরা দেখতে গিয়েছিলাম চিড়িয়াখানা, আমাজন রেন ফরেস্টের বিচিত্র জন্তুজানোয়ারদের এখানে রাখা হয়েছে। একসঙ্গে এত রঙের ম্যাকাউ কোনওদিন দেখিনি। জু-এর পর আমরা গেলাম সাও পাওলো ফুটবল স্টেডিয়াম ঘুরতে। এখানেই এবারের বিশ্বকাপ ফুটবলের উদ্বোধনী খেলা হচ্ছে। ব্রাজিলের মানুষ খুব আমুদে। এখানে প্রচুর নাইট ক্লাব ও ওপেন এয়ার রেস্তঁরা। এরা জলের মতো বিয়ার পান করে।

এ দেশে প্রায় বারো দিন হয়ে গেল। আমি এসেছি বেড়াতে কিন্তু আমার স্বামীর কর্মস্থল এটা। তাই তাদের ব্যস্ততার কমতি নেই। উদয়অস্ত চলছে পরিশ্রম। একদিকে চলছে জাহাজে চিনি তোলার কাজ, অন্যদিকে যন্ত্রপাতি, সারাইয়ের কাজ। যাতে জলে ভাসার পর কোনওরকম অসুবিধে না হয়। খাবারও তোলা হচ্ছে অনেক— মাছ, মাংস, ফল, জুস, চিজ। নাম না জানা এক বিশাল সামুদ্রিক মাছও তোলা হল।

সবমিলিয়ে আমরা কুড়িদিন রইলাম ব্রাজিলে। ব্রাজিল ছেড়ে আসার দুঃখ ভুলতে না ভুলতেই আমরা ন'দিনের মাথায় নাইজেরিয়ায় পৌঁছে গেলাম। ব্রাজিল থেকে বয়ে আনা চিনি এখানে নামানো হচ্ছে। লাগোস অত্যন্ত ঘিঞ্জি শহর। দু'টো রাস্তার নাম বম্বে রোড ও ক্যালকাটা রোড। শহর ছেড়ে হাইওয়ে ধরে এগোলে একপাশে লম্বা লম্বা ঘাস জমি ও অন্যপাশে বহুতল ফ্ল্যাট। বাজার এলাকা খুবই ঘিঞ্জি। ট্রাফিক সিগনালে দাঁড়ালে দেখতে পাওয়া যায় থালায় করে কাঁচা মাংস ও পাকা কলা ভাজা বিক্রি হচ্ছে। লাগোসে প্রচুর ভারতীয়দের বাস। দেখতে দেখতে নাইজেরিয়ায় থাকার মেয়াদও ফুরোল। লাগোসে সব চিনিটুকু নামানো হয়নি—শেষ কয়েক বস্তা নামানো হল ঘানার আক্রায়। শহরের জনবসতি খুব



এক দেশ থেকে অন্য দেশে যাত্রা

কম—আশপাশটা জঙ্গলে ঢাকা। আমরা রাতটা কাটালাম জঙ্গলের মধ্যে এক বিলাসবহুল হোটেলে—যেটা তৈরি হয়ে বাঁশ, খড় আর পাতা দিয়ে। মাছি মশা থেকে বাঁচতে পুরো হোটেলটা তারের জাল দিয়ে ঘেরা।

আমার যাত্রা শেষ এখানেই, কিন্তু জাহাজের নয়। জাহাজ পাড়ি জমাল জলের দেশে, অন্য দেশে, আপন ছন্দে।

ছবি: লেখক

ম্যানেজমেন্ট শিক্ষা

উজ্জ্বল ভবিষ্যত গড়ার সেরা ঠিকানা



সুভাষ বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট ১৯৯৯ সালে প্রতিষ্ঠিত হয়। এই দীর্ঘ ১৫ বছরে ৪৯৪৫ জন ছাত্রছাত্রী পাশ করে দেশে ও বিদেশে কর্মরত। রাজ্য সরকার পরিচালিত টেকনিক্যাল বিশ্ব বিদ্যালয় দ্বারা অনুমোদিত। ভারত সরকারের সি.বি.এস.সি.(এসকেপি), দিল্লী দ্বারা স্বীকৃত।

গ্রাজুয়েশন, উচ্চমাধ্যমিক, মাধ্যমিকের পর যারা জাহাজ, এয়ারলাইন্স, সুপার স্পেশালিটি হসপিটাল, ব্যাঙ্ক, হোটেল এবং ট্যুরিজম সংস্থায় ম্যানেজমেন্টের নানা পদে চাকরি করতে চাও তারা হসপিটালিটি, হসপিটাল বা হোটেল ম্যানেজমেন্ট কোর্সটিকে নিজের কেরিয়ার হিসাবে বেছে নিতে পার। ঐ সকল সংস্থার পরিচালন ব্যবস্থার নানা কাজে হোটেল ম্যানেজমেন্টের ছাত্রছাত্রীদের ভূমিকা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু আমাদের দেশে প্রশিক্ষিত এবং নথিভুক্ত ডিগ্রি, ডিপ্লোমা হোল্ডার ছেলেমেয়ে প্রয়োজনের তুলনায় খুবই নগন্য। ছাত্রছাত্রীরা হোটেল ছাড়াও জাহাজ, হসপিটাল, ব্যাঙ্ক, এয়ারলাইন্সে চাকরি করছে। সংস্থাগুলির নীতী নির্ধারক সর্বোচ্চ স্তরের সিদ্ধান্ত অর্থাৎ আর্থিক পরিষেবা, প্রসাশনিক এবং ব্যবসায়িক নানা গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে পরামর্শ দিয়ে থাকে। শুধু তাই নয় ফরেন ডেলিগেট, হলিউড, বলিউড স্টার, বিভিন্ন দেশে রাজপরিবার, প্রধানমন্ত্রী, রাষ্ট্রপতির মতো পদমর্যাদার ব্যক্তির দায়িত্ব, বিভিন্ন ন্যাশানাল, ইন্টার ন্যাশানাল সাবমিট ও কনফারেন্সের প্রতিনিধিত্ব করতে হয়। একজন ছাত্রের আমাদের দেশে গড় প্রারম্ভিক বেতন বছরে প্রায় ৩ লক্ষ থেকে ৪ লক্ষ টাকা। তবে ভালো পদ, কাজের অভিজ্ঞতা ও দক্ষতার ওপর এই বেতন বেড়েই চলবে। হোটেল বা হসপিটালিটি শিল্পে সফল হতে হলে মূলত মেধা, জ্ঞান, বুদ্ধি, মাথা ঠান্ডা রেখে কাজ করা। হোটেল, হসপিটাল, ব্যাংক, এয়ারলাইন্সের মতো সংস্থায় ম্যানেজমেন্টের নানা পদে সাফল্যের সাথে কর্মরত সল্টলেকের সুভাষ বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্টের ছাত্রছাত্রীরা। হসপিটালিটি শিল্পে



মনীশা, ম্যারিয়ট, ফ্লোরিডা



রনি, স্টেট ব্যাঙ্ক জামশেদপুর



স্বাগতা, আইটিসি মারাঠা মুম্বাই



নীলম, দ্য পাম, দুবাই

মেয়েরাও সাফল্যের প্রথম সারিতে নিজেদের তুলে ধরতে সক্ষম। ২০১৩ সালে ক্যাম্পাস ইন্টারভিউয়ের মাধ্যমে তাজ, ওবেরয়, ম্যারিয়ট, পার্ক হায়াৎ, র‍্যাডিশন, লি মেরিডিয়ান, হিলটন, শেরাটন, দি পার্ক, ওয়েলকাম গ্রুপস অফ হোটেল, নভোটেল, সুইসওটেল, অ্যাপোলো, কলম্বিয়া এশিয়া, জেট এয়ার ওয়েজ, ইন্ডিগো এয়ার লাইন্সের মতো সংস্থা সুভাষ বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্টের ছাত্রছাত্রীদের নিযুক্ত করছে। এই প্রতিষ্ঠানে রয়েছে তিনটি ক্যাম্পাস। রাজারহাট নিউটাউন, সল্টলেকের সেক্টর ফাইভে এবং বারাসাতে। প্রতিটি ক্যাম্পাসে বিশ্ব বিদ্যালয়ের গাইডেন্স অনুযায়ী পড়াশুনার জন্য আধুনিক প্রযুক্তি দ্বারা তৈরী থিওরী ক্লাসরুম এবং প্রতিটি মেজর সাবজেক্টের জন্য আলাদা করে প্র্যাকটিক্যাল ল্যাব। এছাড়া রয়েছে দেশ ও বিদেশের বইয়ে ঠাসা লাইব্রেরী, কনফারেন্স রুম। এখানে ছাত্র ও শিক্ষকের রেশিও হল ২০:১। সকল ছাত্রছাত্রীদের চাকরির দায়িত্ব নিজের কাঁধে তুলে নিয়েছে সুভাস বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট। তাই আজ ভারত, ইংল্যান্ড, আমেরিকা, দুবাই, সিঙ্গাপুর, কুয়েত, কাতার, সৌদি আরব, মালয়শিয়া, থাইল্যান্ডের, জাহাজ, এয়ারলাইন্স, হসপিটাল, ব্যাঙ্ক, হোটেল, ট্যুরিজমের মতো সংস্থায় ছাত্রছাত্রীরা উচ্চপদে কর্মরত। কমার্স, আর্টস বা সাইন্স যে কোন স্ট্রিমের ছাত্রছাত্রীরা কোর্সগুলি পড়তে পারে। সুভাষ বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট, ভারত সরকারের ইউজিসি দ্বারা অনুমোদিত বিশ্ববিদ্যালয় স্বীকৃত হোটেল, হসপিটাল, হসপিটালিটি ম্যানেজমেন্টের ব্যাচেলর ডিগ্রি, মাস্টার ডিগ্রি, ডিপ্লোমা কোর্স পড়িয়ে থাকে। কোর্সগুলি অন্যান্য কোর্সের ক্লাস রুমের পাতার পর পাতা পড়ার বোঝানো নোট দেওয়া থেকে বেশী করে নির্ভর করে প্র্যাকটিক্যাল ক্লাস দ্বারা হাতে কলমের শিক্ষার উপর। সুভাস বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্টে শিক্ষক প্রায় সকলে পৃথিবীর বিভিন্ন দেশের হোটেল শিল্পের সঙ্গে যুক্ত ছিলেন সিনিয়র মোস্ট পজিশনে। কোর্সে ভর্তি হতে ও কোন তথ্য জানতে চাইলে সরাসরি যোগাযোগ করতে পারো এসবিআইএইচএমের অ্যাডমিশন অফিসে। ফর্ম ও প্রসপেক্টাস পাবে ৪০০ টাকার বিনিময়ে। যোগাযোগ - সুভাষ বোস ইনস্টিটিউট অফ হোটেল ম্যানেজমেন্ট, এ.এইচ - ২৭৪, সেক্টর - ২, ট্যাঙ্ক নং ৭, কলকাতা - ৭০০ ০৯১, ফোন - ২৩৫৯ ৮৫০৮, মোবাইল - ৯৮৩০০১২৫৩৬ / ৯৮৩৬১৯১৬০৭, ওয়েবসাইট : www.sbihm.com


Glamour World
AYURVEDIC
সাইন অ্যান্ড মিন্টঃ
ব্রণ এবং র‍্যাশ কমানোর জন্য খুবই কার্যকরী। স্পর্শকাতর ত্বকের জন্যেও উপকারি।
সাইন অ্যান্ড ইয়ঙঃ
ত্বকের উজ্জ্বলতা বাড়ায়, বলিরেখা কমায় এবং শুষ্কতা দূর করে আপনাকে দেয় এক নতুন যৌবন।
সাইন গার্ডঃ
আপনার ত্বককে সূর্যের আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মি থেকে রক্ষা করে। এটি সব ধরনের ত্বকের জন্য উপযোগী।
সাইন অ্যান্ড ক্লিনঃ
এটি একটি কোমল ফেস্ ওয়াশ এবং সব ধরনের ত্বকের জন্য উপকারি। এটি আপনার ত্বকের প্রাকৃতিক ভারসাম্য বজায় রাখে।
সিল্ক সেন্সঃ
আপনার চুলের আর্দ্রতা ফেরায় এবং দূষণ ও আল্ট্রা-ভায়োলেট রশ্মির ক্ষতিকারক প্রভাব থেকে আপনার চুলকে রক্ষা করে। আপনার চুল ফিরে পায় তার ঘনত্ব আর হয়ে ওঠে রেশমের মতো কোমল।
সাইন অ্যান্ড ব্রাইট :
এটি একটি প্রাকৃতিক ময়াশ্চারাইজিং এজেন্ট সমৃদ্ধ কোমল বডি ওয়াশ যা আপনার ত্বককে শুষ্কতার থেকে রক্ষা করে এবং ত্বকের প্রাকৃতিক ভারসাম্য বজায় রাখে ।
সাইন অ্যান্ড ক্লিয়ারঃ
চোখের তলার কালচে ভাব আর বলিরেখা কমায়।
সাইন সেন্সঃ
চোখের তলার ফোলা ভাব কমায়।
Glamour World
AYURVEDIC CO. PVT. LTD.
GMP Certified Company
Glamour World Beauty Salon Cum Clinic
(নিউ আলিপুর) ৯৮, নলিনী রঞ্জন অ্যাভেনিউ, কলকাতা – ৫৩, (বিদ্যা ভারতী স্কুলের নিকট)
(গড়িয়াহাট) ১৫৩, রাসবিহারী অ্যাভেনিউ, প্রথম তল, গড়িয়াহাট শপিং কমপ্লেক্স (বাসন্তী দেবী গার্লস্ কলেজের নিকটে), কলকাতা – ১৯
(উল্টোডাঙা) ১০৪, বিধান নগর রোড, প্রথম তল, মার্লিন বিল্ডিং, কলকাতা – ৬৭
(হাতিবাগান) ১, শিকদার বাগান স্ট্রিট, কলকাতা – ৪
(ব্যারাকপুর) ১৫(৭), শহিদ মঙ্গলপাণ্ডে সরণী, কলকাতা – ১২০
Email: admin@gwayurvedic.com Web: www.gwayurvedic.com
http://www.youtube.com/GWAyurvedic
http://www.facebook.com/GWAyurvedic
http://www.twitter.com/GWAyurvedic
Glamour World TV shows: ZEE BANGLA Sampurna 11am & 11:40am (Mon-Fri) Glamour World Diva 11am (Sun) STAR JALSHA Glamour World Show Time 11am (Sun)
HELPLINES: NEW ALIPORE: 033 3261 9682 / 81001 88666 GARIAHAT: 033 3200 7232 / 3255 6833 ULTADANGA: 033 6535 4175 / 3247 5238 / 3249 5169 HATIBAGAN: 033 3262 4540 / 3262 4542 BARRACKPORE: 81008 51009 / 96815 25426


NSHM Udaan
SKILLS FOUNDATION
N·S·D·C National Skill Development Corporation
with edexcel certification
Our courses
Diploma in Cosmetology and Nutrition
Certificate course in Hairdressing
Certificate course in Skin Therapy
Certificate course in Makeup Artistry
Certificate course in Nutrition
Work for brands like
Lakme, Jawed Habib's, Johnson & Johnson, Hindustan Unilever Revlon, L'oreal & many more
Become a Beauty Professional.
Get 100% placement assistance.
Complete your course to earn minimum Rs. 20,000* per month.
Eligibility:
10+2 passed/Graduates (any stream)
To know more call us at
98310 19313 or 99038 59775
NSHM Udaan Skills Foundation
Head Office: 124 (60), B. L. Saha Road, Kolkata - 700053
www.nshmskills.com | contactus@nshmskills.com


চায়না টাউন

সানন্দা ফুড ট্যুর

সিঙ্গাপুরের ‘খাইবার পাস’-এ

ফিশ হেড কারি, সিফুড লাক্সা কিংবা তেহ তারি? অচেনা, অজানা, জিভে জল আনা এই সব খাবারের খোঁজে এবার পাড়ি জমান সিঙ্গাপুর। জানালেন অপরাজিতা পাণ্ডা।

ব্যস্ত শহর, কেতাদুরস্ত শপিং মল, ঝাঁ চকচকে বিল্ডিং, ফ্লাইওভার....সিঙ্গাপুর বললেই আমাদের চোখে এরকমই একটা ছবি ভেসে ওঠে। এই চেনাছকের বাইরেও সিঙ্গাপুরের একটা আলাদা ছবি রয়েছে। সেই ছবির খোঁজেই এবার আমরা। একটা শহর, দেশকে কতভাবেই না জানা যায়, দেখা যায়। দেখার চোখটাই তো নতুন কিছু আবিষ্কার করে, তৈরি করে, ভাঙে আর গড়ে। তাই সিঙ্গাপুর ঘুরে দেখব এবার আমি শ্রী শ্রী ভজহরি মান্না হয়ে—মানে সিঙ্গাপুরের অলিগলি ঘুরে দেখব ভোজনরসিক হয়ে। সিঙ্গাপুরের খাবারের পীঠস্থানগুলোকে গেঁথে নিয়েই আমরা তৈরি করলাম সিঙ্গাপুর ফুড ট্রেল। আসলে যেকোনও জায়গাকেই তো জানা যায় তার কালচার থেকে। কালচার বা সংস্কৃতির সঙ্গে খাওয়াদাওয়া, পোশাক-আশাক, আচার-অনুষ্ঠান অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িয়ে। সেরকমই সিঙ্গাপুরের বিশেষত্ব স্ট্রিট ফুড। ভারতীয় মশলা আর সিঙ্গাপুরের লোকাল কুইজিন দুই মিলেমিশেই সিঙ্গাপুরের স্ট্রিট ফুড বিখ্যাত হয়ে উঠেছে।

চায়না টাউন

সিঙ্গাপুরের খাওয়াদাওয়ার কথা বললেই একবাক্যে সবাই প্রথম যে জায়গার নামটা উচ্চারণ করেন, সেটা হল চায়না টাউন। কারও পছন্দের বিফ ন্যুডলস, তো কারও ফেভারিট বার-বি-কিউড মিট (বাক কাওয়া), সবই পাওয়া যায় এখানে। চায়না

টাউনের বৈশিষ্ট্য হল এখানে পুরনো ও নতুন নিজেদের মতো করে মিলে মিশে গিয়েছে। ঝাঁ চকচকে রেস্তরাঁর পাশাপাশি মাছের বাজার, হকার স্টল সবই রয়েছে। যদি আপনি সস্তায় পুষ্টিকর খাবার খেতে চান, তাহলে আপনার জন্য চায়না টাউন কমপ্লেক্স একেবারে পারফেক্ট। এখানে দারুণ ফ্রেশ ফুডের বাজার রয়েছে। আর সঙ্গে ফুড কোর্ট। সিঙ্গাপুরের অন্য জায়গার মতো কেতাদুরস্ত না হলেও এখানকার খাবারের স্বাদ সব ভুলিয়ে দেয়। স্যাটে বি হুনে রাইস ভারমাসিলির সঙ্গে কাটল ফিশ, ওয়াটার স্পিনাচ, আর স্পাইসি সস সার্ভ করা হয়। লিম চি গুয়ান, ইয়ুম চা, তাক পো কয়েকটি ভাল রেস্তরাঁ এখানে। নর্থ ইস্ট লাইনে চায়না টাউন স্টেশনে (এনইফোর) নামতে হবে। স্ট্রিট ফুড আপনার প্রিয় হলে চায়না টাউনের ফুড স্ট্রিটে যেতে পারেন। এখানে নানা ধরনের খাবারের স্টল রয়েছে। নানা ধরনের ট্র্যাডিশনাল খাবারদাবারও এখানে সহজেই পাবেন। অ্যান সিয়াং হিল একটু অন্যরকমের জায়গা। যদি দুপুরে চারদিক দেখতে দেখতে রেস্তঁরায় বসে খাওয়াদাওয়া করতে চান, তাহলে এখানে আসতে পারেন। নানা ধরনের পেস্ট্রি পাওয়া যায়। সিঙ্গাপুরেই বসে ওয়ার্ল্ড কুইজিনের স্বাদ নিতে চাইলে যেতে পারেন বুকিট পাশহো। বিকেলের দিকে একটু আরামে আয়েসে কাটাতে চাইলে ভাল লাগবে ম্যাগমা জার্মান ওয়াইন বিস্ত্রো অ্যান্ড রেস্তরাঁ। চায়না টাউনের বহু পুরনো ব্র্যান্ডেড শপগুলো ও রয়েছে যেমন লি চু গুয়ান। এখানে ট্র্যাডিশনাল বাক কাওয়া পাওয়া যায়।

ম্যাক্সওয়েল রোড

সিঙ্গাপুরের লোকাল ফুডের স্বাদ পেতে হলে ম্যাক্সওয়েল রোডের ফুড সেন্টারগুলো বেশ ভাল। একাও যেতে পারেন, সপরিবারে, বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গেও যেতে পারেন। এখানে হ্যাং আউট করার সব রকম আয়োজনই রয়েছে। চায়না টাউন থেকে মেট্রোতে ম্যাক্সওয়েল রোডে পৌঁছে যেতে পারবেন। সকাল আটটা থেকে রাত দশটা পর্যন্ত রমরম করে চলে এই লোকাল ফুড জয়েন্টগুলো। সিঙ্গাপুর স্ট্রিট ফুডের ভ্যারিয়েশনটা আসল। যেমন মেরিনা সাউথ ডিলিশিয়াস ফুড সেন্টারের স্টার ফ্রায়েড ন্যুডলস বেশ নামকরা। সেরকমই চায়না স্ট্রিট ফ্রিটারের ফ্রায়েড চাইনিজ় ডো ফ্রিটার্স ট্রিট বেশ। কতরকমের পরিজই তো খেয়েছেন কিন্তু ফিশ পরিজ! একবার খেয়েই দেখুন, মন ভরে যাবে। চিকেনের মধ্যে জনপ্রিয় তিয়ান তিয়ান হায়ানিজ় চিকেন। এখানকার ফুড জয়েন্টগুলোর নেচার খুব একটা হইহুল্লোড়ে ভরা নয়। লেজ়ি উইকএন্ড ব্রেকফাস্টের জন্য ম্যাক্সওয়েল রোড ইজ় পারফেক্ট। আর যদি লোকাল ফুডের ফ্লেভার পেতে চান তাহলে ডিনার ইজ় বেস্ট অপশন। খরচ মোটামুটি ১০ সিঙ্গাপুর ডলার থেকে ৩০ সিঙ্গাপুর ডলার। ভারতীয় মুদ্রায় যা মোটামুটিভাবে ৪৭০ টাকা থেকে ১৫০০ টাকা।



ম্যাক্সওয়েল রোড

ওল্ড এয়ারপোর্ট রোড

হইচই-হুল্লোড় করে সময় কাটাতে চাইলে ওল্ড এয়ারপোর্ট রোড আপনার জন্য পারফেক্ট। চাইনিজ়, মালয়েশিয়ান ফুড এখানে সহজেই পেয়ে যাবেন। সকাল সাতটা থেকে রাত আটটা, প্রায় সারাদিনই এখানকার ফুড জয়েন্টগুলো খোলা থাকে। আড়াইশো টাকা থেকে দু'হাজার টাকার মধ্যেই খাওয়াদাওয়া সেরে ফেলতে পারবেন। এখানে লোকাল ফুডের পাশাপাশি অন্য ঘরানার খাবারও পাবেন। হোয়াইট পেপার ক্র্যাব যেমন এখানকার স্পেশালিটি। সিঙ্গাপুরের অন্যতম ট্র্যাডিশনাল ফ্রুট অ্যান্ড স্যালাড ডিশ হল রোজাক। স্টার্টার হিসেবে খেতে চাইলে রোজাক ট্রাই করে দেখতে পারেন। অবশ্য



পেস্ট্রি কাউন্টার



লিয়াং সিয়া রোডের একটি রেস্তরাঁ

ফ্রেশ মিল হিসেবেও ভাল লাগবে। স্যালাড তেমন প্রিয় না হলে ফ্রায়েড হোক্কাইন প্রন ন্যুডলস খেতে পারেন। খাওয়াদাওয়ার খরচ মোটামুটি ৩০০-২০০০ টাকা। ডাকোটা এম আরটি স্টেশন থেকে মেট্রো নিলেই পৌঁছে যাবেন এখানে।

কাতঙ্গ

কাতঙ্গে চিনা মশলার সঙ্গে মালয় মশলা মিশে এক নতুন ধরনের খাবারের ঘরানা তৈরি হয়েছে, যাকে বলা হয় ননিয়া কুইজ়িন। এখানে বিখ্যাত ৩২৮ কাতঙ্গ লাক্সা কফি শপ। এখানে পাওয়া যায় লাক্সা স্যুপ। মশলাদার লেমন, নারকেলের দুধ, প্রন, টোফু, বিনস্প্রাউটস, ন্যুডলস সব মিলিয়ে তৈরি হয় এই লাক্সা স্যুপ। এটা যথেষ্ট ফিলিং। তবে খুব খিদে নিয়ে এলে খেতে পারেন ওটাক ওটাক। কলাপাতায় মোড়া ফিশ পেস্ট ভাপিয়ে রান্না করা হয়। মাছ ভাল না বাসলে ট্রাই করতে পারেন নাসি লেমক। নাসি লেমাক একধরনের রাইস প্রিপারেশন, ক্রাঞ্চি আঞ্চোভি, পিনাট, শসা ও সাম্বাল সস দিয়ে



নিউটাউন ফুড সেন্টার

তৈরি এই রাইস যেমন সুস্বাদু তেমনই ফিলিং। রাস্তা জুড়ে অনেক ধরনের খাবার স্টল রয়েছে। বার-বি-কিউড হানি গ্লেজ়ড পর্ক এখানকার হট ফেভারিট।

নিউটাউন সার্কাস ফুড সেন্টার

আপনি যদি বেশ অ্যাডভেঞ্চারাস হন বা রাতের সিঙ্গাপুর ঘুরে বেড়াতে চান, তাহলে নিউটাউন সার্কাস ফুড সেন্টারে আপনাকে একবার ঢুঁ দিতেই হবে। দুপুর ২ টো থেকে রাত ২ টো পর্যন্ত খোলা থাকে নিউটাউন সার্কাস ফুড সেন্টার। লোকাল সিঙ্গাপুর ফুডই এখানকার ইউএসপি। ডেসার্টের মধ্যে জনপ্রিয় ক্যারট কেক। আর বার-বি-কিউ বা গ্রিলড খাবারের সংখ্যা এখানে বেশি। চিকেন অ্যান্ড মাটন স্যাটে, বার-বি-কিউড চিকেন উইংস, বার-বি-কিউড সিফুড ডিশ—এই তিনধরনের খাবারের জন্যই বিখ্যাত নিউটাউন সার্কাস ফুড সেন্টার।

লিটল ইন্ডিয়া

লিটল ইন্ডিয়া সিঙ্গাপুরের বুকেই একটুকরো ছোট্ট ভারত। বলিউডের গান, শাড়ির দোকান, রেস্তরাঁ, আর্ট গ্যালারি সবই রয়েছে এখানে মিলেমিশে। লিটল ইন্ডিয়ার আর এক নাম স্পাইসি টাউন। সেরাঙ্গুন রোড জুড়ে পাবেন নানা ধরনের মশলা, আয়ুর্বেদিক অয়েল। মুথুস কারি, বানানা লিফ আপোলো, কোমলা বিলাস বেশ কয়েকটি বিখ্যাত রেস্তরাঁ। এখানকার ফুড সেন্টার ও টেক্কা মার্কেটে রোটি প্রাটা, থোসাই বেশ জনপ্রিয়।



ফিশ হেড কারি

গেলাঙ্গ সেরাই

গেলাঙ্গ সেরাই সিঙ্গাপুরের এক ছোট্ট মালয় গ্রাম। এখানে নানা ধরনের ইন্দোনেশিয়ান ফুড আউটলেটে রয়েছে, সেগুলো ঘুরে দেখতে পারেন। সকালে ঘুরে এলে এখানকার তেহ তারি বা ঘন দুধ চা খেতে ভুলবেন না। তেহ তারির বাইরে আরও দু'টি খাবার বেশ জনপ্রিয়। সেরকমই একটি হল নাসি পাডাং, একধরনের রাইস প্রিপারেশন। ভাতের সঙ্গে মাছ, মাংস, সবজি সব মিশিয়ে সার্ভ করা হয়। এর সঙ্গে খেতে পারেন মালয় ডেসার্ট। নারকেলের দুধ, লেমন গ্রাস, লেবু,আদা-রসুন, কারিপাতার ফ্লেভারই মালয় কুইজ়িনের বিশেষত্ব। শসা, পেঁয়াজ ও পিনাট সসের সঙ্গে স্কিউয়ারে গেঁথে বিফ, চিকেনও এখানে খুব ভাল পাওয়া যায়। মিষ্টি ভালবাসলে ঘন নারকেলের দুধ দিয়ে তৈরি সেন্ডল খেয়ে দেখতে পারেন। ফ্লেভার্ড আইস, রেড বিন আর জেলি দিয়ে তৈরি সুস্বাদু আইস কাচাং ও বেশ জনপ্রিয়।

ছবি ও তথ্য সহায়তা:
সিঙ্গাপুর ট্যুরিজ়ম বোর্ড
ওয়েবসাইট: yoursingapore.com
তনুশ্রী দত্ত

সিঙ্গাপুরের মাস্ট ট্রাই ফুড

- হায়নানিজ় চিকেন রাইস (নরম তুলতুলে চিকেন রাইস)
- সিফুড লাক্সা (নারকেলের দুধ দিয়ে সিফুড ন্যুডল স্যুপ)
- সাম্বাল স্টিনগ্রে (স্টিন গ্রে স্টেক ম্যারিনেটেড ইন চিলি-অনিয়ন পেস্ট অ্যান্ড বার-বি-কিউড বানানা লিফ)
- ফিশ হেড কারি (মুথুস কারির ফিশ হেড কারি বিখ্যাত)
- ক্র্যাব বি হুন (ক্র্যাব স্টকে রান্না করে বি হুন ফ্রায়েড ন্যুডলসের সঙ্গে সার্ভ করা হয়)
- জিঞ্জার পর্ক, ফ্রায়েড ডুরিয়ান আইসক্রিম

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে সিঙ্গাপুর যাওয়ার জন্য বিভিন্ন এয়ারলাইন্স রয়েছে। সিঙ্গাপুর এয়ারলাইন্স, এয়ার এশিয়া, জেট এয়ারওয়েজ়, ইন্ডিগো, এয়ার ইন্ডিয়া এবং টাইগার এয়ারওয়েজ়ে কলকাতা থেকে সিঙ্গাপুর যেতে পারেন। ছাঙ্গি এয়ারপোর্ট শহরের প্রধান এয়ারপোর্ট। এখান থেকে ট্যাক্সি, ট্রানজ়িট ট্রেন, ম্যাক্সিক্যাব (এক ধরনের শাটল ট্যাক্সি) পেয়ে যাবেন।

কোথায় থাকবেন

সিঙ্গাপুর শহর জুড়েই রয়েছে নানা মানের, নানা দামের অজস্র হোটেল। বাজেট থেকে আধুনিক, আল্ট্রা হাই ক্লাস হোটেল সবই পেয়ে যাবেন এখানে। স্ট্যান্ডার্ড হোটেলের মধ্যে হোটেল ৮১ বুগিসে থাকতে পারেন। বুগিস



এয়ারপোর্ট রোডের হকার সেন্টার

এমআরটি স্টেশন থেকে ১০-১৫ মিনিট হাঁটা পথেই এই হোটেলটি। একরাত থাকার খরচ ৯০ সিঙ্গাপুর ডলার। কোলম্যান রোডের 'পেনিনসুলা এক্সসেলশিয়ার হোটেল', অরচার্ড রোডের 'দি এলিজ়াবেথ' কম বাজেটের পক্ষে উপযোগী। লাক্সারি হোটেলের মধ্যে ডব্লিউ সেন্টোসা বেছে নিতে পারেন। একরাতের খরচ ন্যূনতম ৩৪০ সিঙ্গাপুর ডলার।

প্রেমের জোয়ারে...

ভাসিয়ে দিন নিজেদের। সাতপাকের পর একান্ত নিভৃতে কয়েকটা দিন শুধুই নিজেদের জন্য। প্রেমের অব্যর্থ আবহে শুরু হোক নবজীবনের লম্বা ইনিংস। আপনাদের জন্য রইল হনিমুন ডেস্টিনেশন।


ফ্লোরিডা

ইউনাইটেড স্টেটসের ফ্লোরিডা শহর মানেই সান, স্যান্ড, বিচ, যাকে বলে একেবারে হনিমুনারস প্যারাডাইস। এতটাই সুন্দর যে অলীক, অবাস্তব মনে হয়। ওয়াল্ট ডিজ়নি পর্যন্ত স্বীকার করেছিলেন যে ফ্লোরিডা কল্পনার শহর। গাল্ফ অফ মেক্সিকো, অতলান্তিক সাগরে ঘেরা ফ্লোরিডার প্রকৃতি সত্যি বিস্ময়কর। শোনা যায় স্প্যানিশ এক্সপ্লোরার ফ্লোরিডার রূপ-গুণে এতটাই মোহিত হয়েছিলেন যে ম্যানাটি দেখে ভেবেছিলেন সাক্ষাৎ মৎস্যকন্যা দেখছেন। আসলে ফ্লোরিডার প্রকৃতি একইটাই মায়াবি যে মনে হয় কোনও স্বপ্নরাজ্যে চলে এসেছেন। স্যাংচুয়ারি থেকে শুরু করে ডিজ়নি ওয়ন্ডের্র ম্যাজিক, মায়ামির উদ্দাম নাইটলাইফ, ফ্লোরিডাকে যত আবিষ্কার করবেন ততই মুগ্ধ হবেন।

প্রথমেই ঘুরে আসতে পারেন মায়ামি। সমুদ্র ভালবাসলে মায়ামির প্রেমে পড়ে যাবেন। সোনালি বালি, নীল সমুদ্র, তার ওপর ঢেউয়ের ভাঙা গড়া, কোনও রোম্যান্টিক স্বপ্নের কম নয়। সাউথ বিচ, ভার্জিনিয়া কি বিচ, হলোভার বিচ আপনাকে নতুন করে সমুদ্র চেনার সুযোগ দেবে। জঙ্গল ভালবাসলে চলে যান এভারগ্লেডস পার্ক। ম্যানগ্রোভ ফরেস্ট, স গ্রাস মার্সেস এবং ট্রপিকাল গাছপালায় ঘেরা এই পার্কে দুর্লভ প্রজাতির প্রাণীদের বাসস্থান। বেরিয়ে পরতে পারেন ওয়াটারওয়ে ট্রিপে। একটা ক্যানো অথবা কায়াকে শুধুই আপনারা দু'জন। টেন



ফ্লোরিডার সি-বিচ



থাউজ্যান্ড আইল্যান্ড থেকে শুরু করে ৯৯ মাইল ওয়াটার স্ট্রেচ সোজা গাল্ফ কোস্ট ভিজ়িটর সেন্টার পর্যন্ত। দেখতে পাবেন নানা প্রজাতির পাখি বিশেষ করে রোসেট স্পুনবিল, অ্যাকোয়াটিক ম্যামাল ম্যানাটিস। ডলফিন, এলিগেটর আর ক্রোকোডাইল তো আছেই। আর যদি খুব কপাল ভাল থাকে শুনতে পাবেন ফ্লোরিডা প্যান্থারের ডাক। সারাদিনের পর গা ভাসিয়ে দিতে পারেন উদ্দাম মিউজিকের তালে মায়ামির বিখ্যাত নাইটক্লাবে। ক্যাসিনোতে দু'এক দান খেলতেও মন্দ লাগবে না। ফেয়ারিটেল হনিমুনের জন্য চলে আসুন অরল্যান্ডোর ডিজ়নিওয়র্ল্ডে। এক দিনের জন্যে যেন আপনারাই রূপকথার নায়ক-নায়িকা,


রঙিন শহর

সিন্ডারেলা আর প্রিন্স চার্মিং। মিকি আর মিনি মাউজ়ের সঙ্গে ছবি তুলতে পারেন। থিম পার্কে আছে অসংখ্য রাইড। দেখলে লোভ সামলাতে পারবেন না। অলস সময় কাটানোর জন্য চলে যান সেন্ট অগস্টিন। সরু সরু রাস্তা দিয়ে যেতে মনে হবে কয়েক শতক পিছিয়ে গেছেন। একটা ওল্ড ওয়ার্ল্ড চার্ম আছে সেন্ট অগস্টিনে। স্প্যানিশদের আবিষ্কার এই ছোট্ট শহরের একটা আলাদা ফ্লেভার আছে। স্থানীয় রেস্তরাঁর খাবার খেতে ভুলবেন না।
একে অপরকে আর একটু কাছে পাওয়ার জন্যে লং ড্রাইভে বেরিয়ে পরুন, কি লার্গো থেকে কি ওয়েস্ট। অসম্ভব সুন্দর জার্নি। গাড়ি থামিয়ে দেখে নিন সূর্যাস্তের মায়াবি আলো। তারার মিটমিটে আলোয় উপভোগ করুন একে অপরের উষ্ণ সান্নিধ্য।

কীভাবে যাবেন: কলকাতা থেকে সরাসরি বিমান নেই। কাতার এয়ারওয়েজ়ের বিমান দোহা, নিউ ইয়র্ক হয়ে মায়ামি বিমানবন্দর পৌঁছয়। কলকাতা থেকে নিউ ইয়র্ক গিয়ে, ওখান থেকে কানেক্টিং বিমান, বাস বা গাড়িতেও ফ্লোরিডা যাওয়া যায়।
কোথায় থাকবেন: অ্যাপার্টমেন্টস থেকে শুরু করে গেস্ট হাউজ়, হোটেল আছে ফ্লোরিডায়। মায়ামিতে থাকতে পারেন পেলিকান হোটেলে (www.pelicanhotel.com), হোটেল সেন্ট অগস্টিন (www.hotelstaugustine.com).

সেন্ট লুসিয়া

সকালে অ্যালার্মের কর্কশ শব্দের বদলে যদি পাখিদের সুরেলা সিম্ফনিতে ঘুম ভাঙাতে চান, আগ্নেয়গিরির মধ্যে দিয়ে সঙ্গীর সঙ্গে লং ড্রাইভে যেতে চান তা হলে আপনার জন্যে পারফেক্ট ডেস্টিনেশন সেন্ট লুসিয়া। ক্যারিবিয়ান দ্বীপপুঞ্জের সেন্ট লুসিয়া এখনও ট্যুরিজ়মের আগ্রাসী মনোভাবের স্বীকার হয়নি। ফলে এর প্রাকৃতিক নৈসর্গ একেবারেই আনকোরা। সেন্ট লুসিয়ার নিরিবিলি প্রকৃতি নব দম্পতিদের কাছে স্বর্গরাজ্যই বটে। আফ্রিকান, ব্রিটিশ, স্প্যানিশ ও ফরাসি প্রভাব সেন্ট লুসিয়ার সংস্কৃতিকে ঋদ্ধ ও সমৃদ্ধ করেছে। এই মাউন্টেন আইল্যান্ডের একদিকে বিস্তৃত রেনফরেস্ট, আকাঁশছোয়া পিটন আগ্নেয়গিরি, অন্যদিকে পাম গাছে ছাওয়া স্বর্ণালি সমুদ্রতট। প্রেমের জন্যে এর চেয়ে সুন্দর প্রাকৃতিক প্রেক্ষিত আর কী হতে পারে।

রোমান্টিক ডে আউটের জন্যে নৌকায় পাল তুলে ভেসে যেতে পারেন সেন্ট লুসিয়ার ট্রপিকাল ওয়েস্ট কোস্টে। প্রথমে ক্যাটামেরন নামিয়ে দেবে আপনাকে পিটন আগ্নেয়গিরির কাছে। মাটি থেকে ২০০০ মিটার উপরে মাথা উঁচু করে দাঁড়িয়ে আছে। এখান থেকে সোজা গাড়ি চালিয়ে যাওয়া যায় আগ্নেয়গিরির ভিতর। দেখতে পাবেন সালফার স্প্রিং। পরের গন্তব্য ছোট্ট টাউন সুফ্রিয়ের। পায়ে পায়ে ঘুরে দেখে নিন। এখানে কোনও ব্যস্ততা নেই, মনে হয় শহর যেন সদ্য ঘুম থেকে উঠেছে। ঘুরে আসুন প্লান্টেশন এস্টেট থেকে। হাজারও রকমের ফুল, পাখি দেখতে পাবেন রাস্তায়। স্থানীয় রেস্তরাঁয় চেখে নিন ওয়েস্ট ইন্ডিয়ান স্পেশালিটি। নৌকায় উঠে খানিক দূর গিয়ে স্নরকেলিং পয়েন্ট। দু'জনে মিলে ডুব দিন জলে আর এক্সপিরিয়েন্স করুন জলেন তলার রঙিন পৃথিবী। সেন্ট লুসিয়ার আর এক আকর্ষণ এর রেনফরেস্ট। ফরেস্ট গাইড আপনাদের নিয়ে রওনা দেবে নেচার ওয়াকে। দেখতে পাবেন বিশাল গোমিয়ার গাছ, ব্লু মাহোত গাছ, ওয়াইল্ড অ্যানথুরিয়াম লিলি, ওয়াইল্ড নাটমেগ। প্রকৃতি যেন ঢেলে সাজিয়েছে। এরপর ডিপ সি ফিশিং করতে ভুলবেন না। আর রাতে তারার আলোয় থাকবে স্পেশাল ক্যান্ডেললাইট বিচ ডিনার। সামনে নীল সমুদ্রের হাতছানি আর আপনাদের আদুরে আলাপ, প্রেমের গল্প শুরু করতে

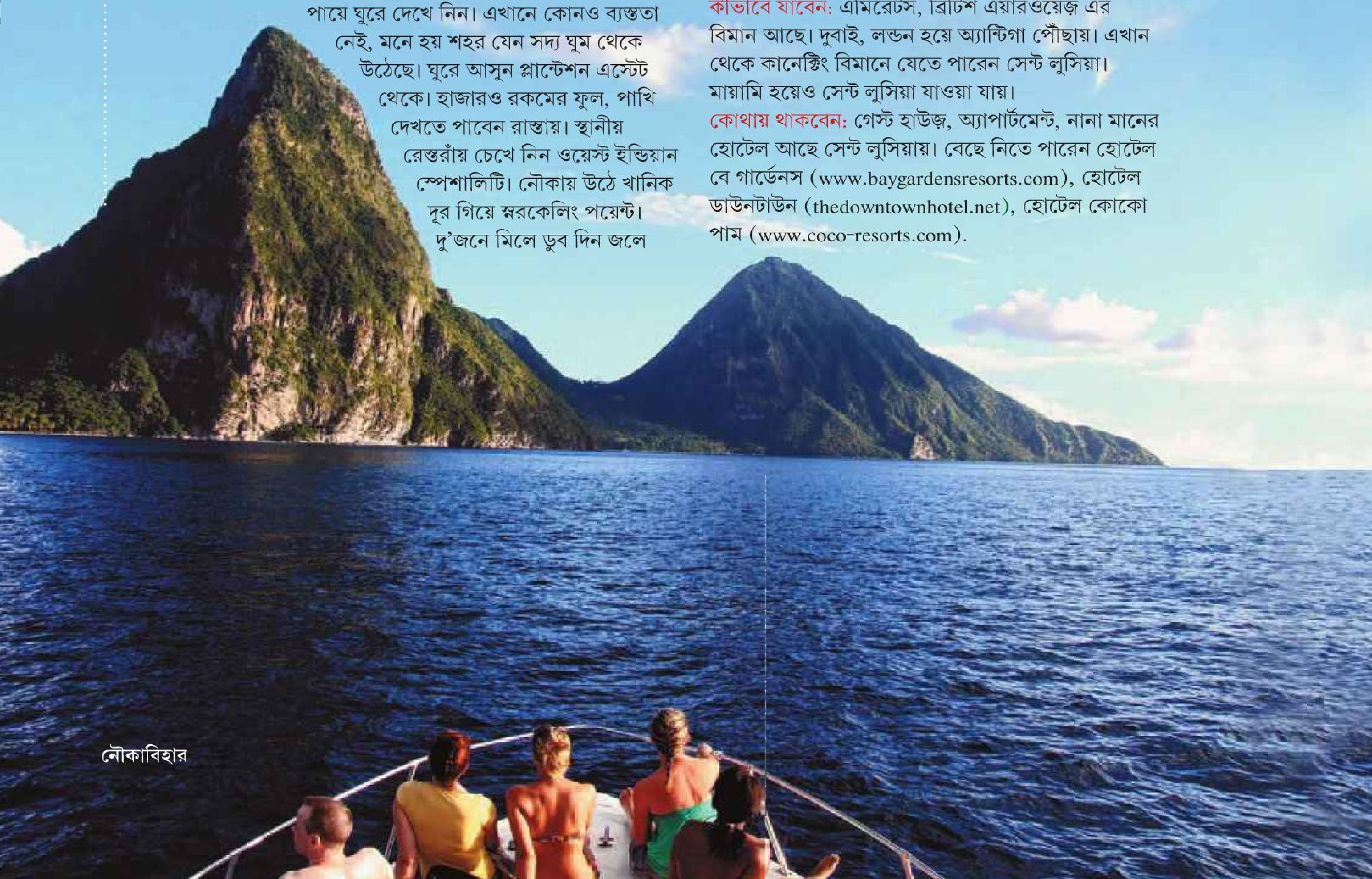


মনোরম প্রকৃতি

এই তো চাই!

কীভাবে যাবেন: এমিরেটস, ব্রিটিশ এয়ারওয়েজ় এর বিমান আছে। দুবাই, লন্ডন হয়ে অ্যান্টিগা পৌঁছায়। এখান থেকে কানেক্টিং বিমানে যেতে পারেন সেন্ট লুসিয়া। মায়ামি হয়েও সেন্ট লুসিয়া যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন: গেস্ট হাউজ়, অ্যাপার্টমেন্ট, নানা মানের হোটেল আছে সেন্ট লুসিয়ায়। বেছে নিতে পারেন হোটেল বে গার্ডেনস (www.baygardensresorts.com), হোটেল ডাউনটাউন (thedowntownhotel.net), হোটেল কোকো পাম (www.coco-resorts.com).



নৌকাবিহার

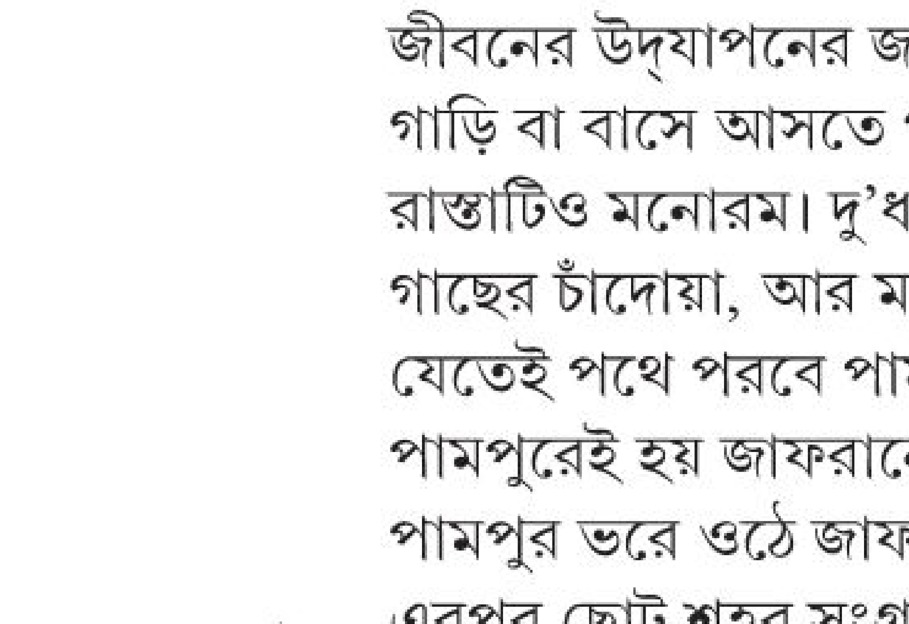


রূপসী পহেলগাঁও

পহেলগাঁও

রোমান্টিকতার আর এক নাম পহেলগাঁও। শ্রীনগরের ব্যস্ততা থেকে তিন-চার ঘণ্টা দূরে ছোট্ট পাহাড়ি শহরের চালচিত্র একেবারেই আলাদা। পাশ দিয়ে বয়ে চলেছে লিডার নদী, শহর জুড়ে পাইন-চিনার-দেবদারুর সবুজ জলছবি আর ব্যাকড্রপে বরফে মোড়া হিমালয়ের অপরূপ শৃঙ্গ। নতুন জীবনের উদ্‌যাপনের জন্য মায়াবি আবহ। শ্রীনগর থেকে গাড়ি বা বাসে আসতে পারেন পহেলগাঁও। আসার রাস্তাটিও মনোরম। দু'ধারে সর্ষেক্ষেত, মাথার উপর সবুজ গাছের চাঁদোয়া, আর মাঝখানে সরীসৃপ রাস্তা। যেতে যেতেই পথে পরবে পামপুর। স্পেনের পর একমাত্র পামপুরেই হয় জাফরানের চাষ। অক্টোবর মাসে পুরো পামপুর ভরে ওঠে জাফরান ফুলের সোনালি আভায়। এরপর ছোট শহর সংগ্রামা। উইলো ক্রিকেট ব্যাটের জন্যে বিখ্যাত। পামপুর থেকে ১৬ কিমি এগোলেই অবন্তীপুর, ঐতিহাসিক প্রেক্ষাপটে প্রাকৃতিক সৌন্দর্যের ঠিকানা। আরও একটু এগোলেই অনন্তনাগ। পাহাড় থেকে ঝর্না স্বতঃস্ফূর্ত ভঙ্গিতে নামছে, দু'পাশে দুটি কুন্ড, মাঝে মন্দির। ভারী সুন্দর জায়গা। একে একে আচ্ছাবল, কোকরনাগ, ডাকসুম, ভাবন পেরিয়ে শেষ ডেস্টিনেশন পহেলগাঁও। রূপে, রঙে অনন্যা। প্রকৃতির ক্যানভাসে প্রেমের প্রস্তাব জানায় এই শৈলশহর। পহেলগাঁও মানে পয়লা গাঁও। জোজিলা পাস পেরিয়ে অমরনাথ দিয়ে কাশ্মীর আসার পথে প্রথম গ্রাম বলেই এই নাম। হিমালয়ের থেকে বেরিয়ে আসা লিডার নদী এখানে উচ্ছল। বোল্ডারে ধাক্কা খেয়ে কলকল রবে শহরের বুক চিরে বয়ে চলেছে। জলে ভেসে বেড়াচ্ছে ট্রাউট মাছ। পর্যটনের অনুমতি নিয়ে ট্রাউট শিকার করতে পারেন। নদীর দু'পাশে দোকানপাট, বাড়িঘর, হোটেল মিলিয়ে গড়ে উঠেছে শহর। চারপাশে বরফে মোড়া পাহাড়চুড়ো রোদের আলোয় ঝলমল করে। শান্ত, স্নিগ্ধ প্রকৃতির মাঝেই খুঁজে পাওয়া যায় প্রেমের আশ্বাস। লিডার পেরিয়ে দেড় কিমি দূরে রয়েছে মমলেশ্বর মন্দির। শিবের আরাধনা হয় এখানে। দেখে নিতে পারেন লাগোয়া প্রাকৃতিক কুণ্ড, বাগান আর চার পয়েন্ট। শহর থেকে একটু দূরে বরফে আদৃত, পাইন গাছে ঘেরা বৈশরণ। লিডার ভ্যালির নেসর্গিক শোভা উপভোগ করতে পারেন প্রাণভরে। আরও ১১ কিমি যেতেই অপরূপা লেক তুলিয়ান। বরফ যেন ভালবাসার ওমে জড়িয়ে রেখেছে লেকের জলকে। একান্ত কাছের মানুষটির সঙ্গে সময় কাটানোর জন্য একেবারে পারফেক্ট।

ছবি: দেবাশিস দেব



বরফে মোড়া পহেলগাঁও

কীভাবে যাবেন: হাওড়া থেকে জম্মু-তাওয়াই এক্সপ্রেস জম্মু। সেখান থেকে বাস বা গাড়িতে পহেলগাঁও। প্লেনে করে শ্রীনগর হয়েও পহেলগাঁও যাওয়া যায়।

কোথায় থাকবেন: জেকেটিডিসির ট্যুরিস্ট হাট থাকার জন্য ভাল. এক বেডরুম হাটের ভাড়া ২৫০০টাকা। অনলাইন বুকিং করতে পারেন। ওয়েবসাইট www.jktdc.co.in এছাড়াও হোটেল হিমালয়া হাউজ, ভাড়া ৩০০০টাকা থেকে শুরু। যোগাযোগ: +৯১১৯৩৬২৪৩০৭২, www.himalayahouse.in



অ্যানড্রেটা-শৈল্পিক গ্রাম

কাংড়া পেন্টিংয়ের মতোই সুন্দর আর রঙিন অ্যানড্রেটা। হিমাচল প্রদেশে পাহাড়ের কোলে আর্টিস্টস' ভিলেজ। এই গ্রামের শান্ত, সমাহিত, নান্দনিক রূপে মুগ্ধ হলেন শর্মিলা বসুঠাকুর।

ধরমশালা থেকে বৈজনাথ যাওয়ার পথে হঠাৎই চোখে পড়ল রাস্তার ধারে একটা বোর্ড। তাতে লেখা অ্যানড্রেটা---মূল হাইওয়ে থেকে মাত্র ১২ কিলোমিটার। সঙ্গে সঙ্গে মনে পড়ে গেল, কোনও পত্রিকায় পড়েছিলাম এই গ্রামের কথা। ভাসা ভাসা মনে পড়তে লাগল, পটারি, বিদেশি মানুষজনের আসা যাওয়া, আর্ট গ্যালারি, নাটকের ওয়র্কশপ, আরও অনেক কিছু। লোভ সামলাতে পারলাম না। গাড়ি ঘুরিয়ে রওনা দিলাম। দেখে আসা যাক কাংড়া ভ্যালির আর্ট ভিলেজ। বিদেশে বহু আর্ট ভিলেজের কথা শুনেছি, কিন্তু আমাদের দেশে তেমনভাবে জানা নেই। বেড়াতে বেরিয়ে নতুন কিছুর সন্ধান করতে আমার বরাবরই ভাল লাগে। কখনওই সিলেবাস মিলিয়ে সাইট সিয়িংয়ের পেছনে দৌড়তে ইচ্ছে করে না। কোনও নতুন জায়গায় বেড়াতে গেলে সেখানকার মানুষজন, সংস্কৃতি, খাওয়াদাওয়া সবকিছু জানতে ইচ্ছে করে। আর তার শ্রেষ্ঠ উপায় হল সেখানকার মানুষদের সঙ্গে মেলামেশা করা, খাবার চেখে দেখা। তাঁদের যাপনচিত্রের সঙ্গে নিজেকে মিশিয়ে দেওয়া। তাই বেড়াতে বেরিয়ে আমার চোখ সবসময় খুঁজে বেড়ায় অন্যরকম কিছু, যা বাঁধা গতের বাইরে।



অতএব অ্যানড্রেটা যে আমাকে টানবে তা নিশ্চিত। হিমাচল প্রদেশের ছোট্ট এক গ্রাম অ্যানড্রেটা। ধরমশালা থেকে ৪৮কিমি আর পালামপুর থেকে মাত্র ১৩কিমি। ছবির মতো সুন্দর এই গ্রামের সঙ্গে জড়িয়ে আছে ব্লু পটারির অনুষঙ্গ। শুধু ব্লু পটারিই নয়, মৃৎশিল্পের আধার বলা যেতে পারে হিমালয়ের কোলে অ্যানড্রেটা। এখান থেকে দিল্লি ও আরও নানা শহরের বিশিষ্ট দোকানে পাঠানো হয় নানা ধরনের পটারি, রঙ্গোলির নকশা যার বৈশিষ্ট্য। মনসিমরান সিংহ ও তাঁর বিদেশি স্ত্রী মেরি সিংহ—দু'জনই বর্তমানে এই মৃৎশিল্পের প্রধান প্রবক্তা। বেশ আলাপী এবং ট্যুরিস্ট হ্যান্ডল করে অভ্যস্ত মনসিমরান, যাঁর আদরের নাম মিনি সিংহ। এই নামেই স্থানীয় এলাকায় তিনি বেশি পরিচিত। জনপ্রিয়ও বটে। যাওয়া মাত্রই পটারির কাজে ব্যস্ত মিনি এক গাল হেসে আপ্যায়ন করলেন। গরম কফি সহযোগে শুরু করলেন অ্যানড্রেটার ইতিহাস, ঘুরে দেখার আগে যা জানা একান্ত জরুরি।

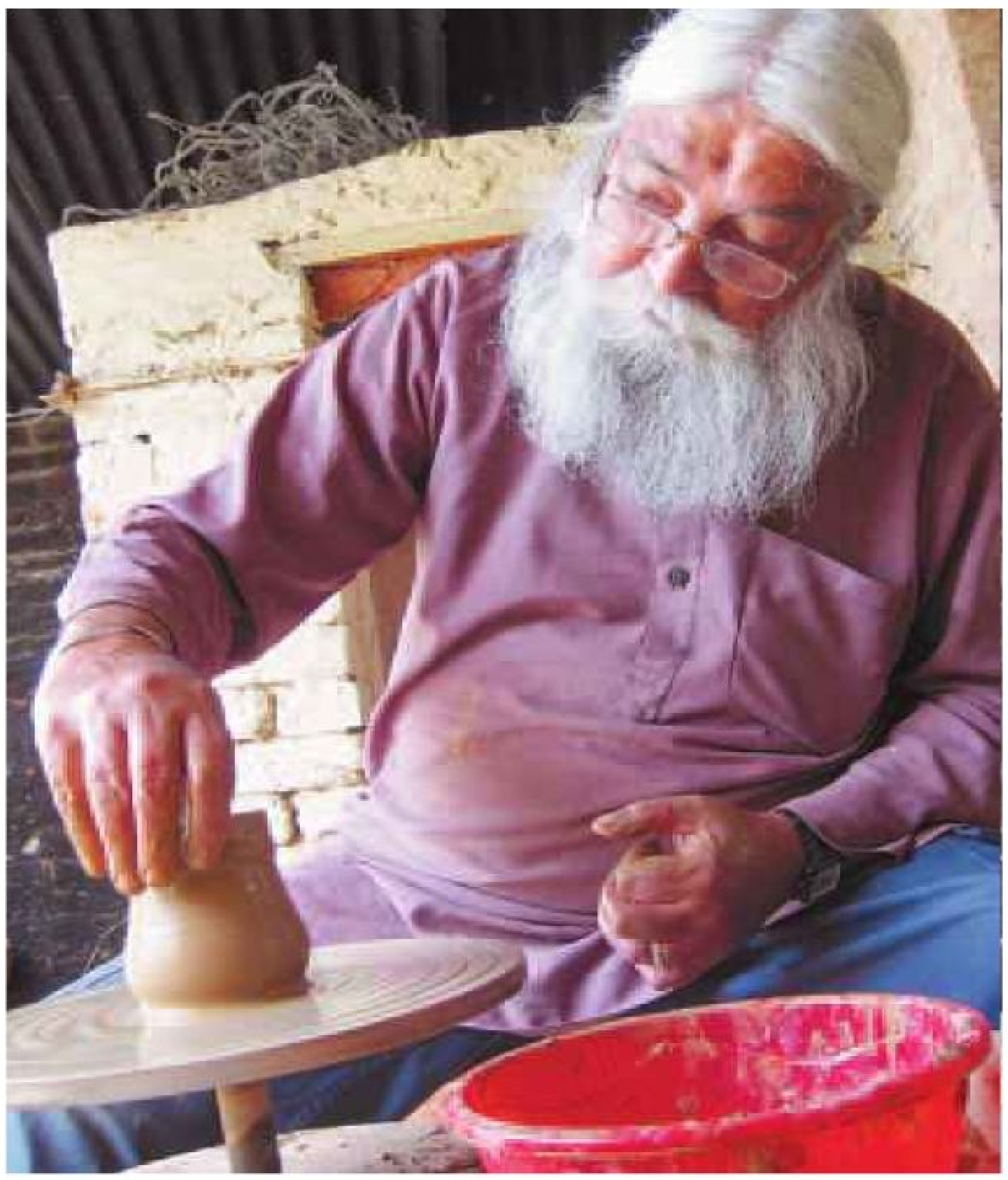


স্বামীর মৃত্যুর পর আইরিশ লেখক এবং নাট্যকর্মী নোরা রিচার্ডস আসেন অ্যানড্রেটা গ্রামে এবং এর প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে মুগ্ধ হয়ে নিজের জন্য মাটি, বাঁশ আর স্লেট দিয়ে ছোট্ট একটা কটেজ তৈরি করে থাকতে শুরু করেন। তা ১৯২০ সালের কথা। স্বামী ছিলেন লাহৌর সরকারি কলেজের অধ্যাপক। এই ছোট্ট বাড়িতেই শুরু হয় নাট্যচর্চা। নোরা পাতিয়ালার পঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়ের ফেলো নির্বাচিত হন এবং সেখানকার ছাত্রছাত্রীরাই ভিড় জমান অ্যানড্রেটার নাট্যালয়ে। মুক্তমঞ্চে নিয়মিত নাট্যচর্চা ছিল নোরার প্যাশন। এমনকি আজও নোরার জন্মদিন পালন করতে পঞ্জাব বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্ররা এখানে মিলিত হন, নাটক পরিবেশন করেন। খোলা আকাশের তলায় অতি উচ্চমানের এই নাটকে সকলেই আমন্ত্রিত হন। নোরা লহৌরের বিশিষ্ট চিত্রশিল্পী, স্থপতিদের আমন্ত্রণ জানাতেন তাঁর নাট্যকেন্দ্রে। শুরু করেন ওয়র্কশপ। শুধু তাই নয়। প্রাকৃতিক পরিবেশে, গ্রামীণ জীবনে স্থানীয় উপাদান ব্যবহার করে জীবনযাপনের দর্শন নিয়ে নানা আলোচনাও ছিল তাঁদের আলোচনার অন্যতম বিষয়। ধীরেধীরে অনেকেই মাটির বাড়ি তৈরি করে থাকতে শুরু করেন। আর্থসামাজিক উন্নতিকল্পে নানা ভাবনা চিন্তা শুরু করেন। তাঁদের মধ্যে দিল্লির বিশিষ্ট মৃৎশিল্পী গুরুচরণ সিংহ অন্যতম। তাঁরই ছেলে মিনি সিংহ, যিনি আজও বাবার সেই পটারি ট্রাডিশন রক্ষা করে চলেছেন। পরিমার্জন ও পরিবর্ধনের ফলে আজ এখানকার পটারি শিল্প বিশেষ সুনাম অর্জন করেছে। রূপ নিয়েছে আজকের অ্যানড্রেটা পটারি অ্যান্ড ক্র্যাফ্ট সোসাইটি। দেখতে দেখতে এই সোসাইটির বয়স হল প্রায় তিরিশ। গপ্পো শোনার পর ঘুরে দেখার পালা। এদের দীর্ঘযাত্রাপথে আজ এরা পরিকাঠামোগত দিক থেকে যথেষ্ট সাবলীল। দেখে ভাল লাগে। আজ থেকে বহু





বছর আগে নেহাতিই নিজের প্যাশন ও দর্শনকে সম্বল করে যে বীজ বপন করা হয়েছিল, তা আজ ফুলে, ফলে, শাখা প্রশাখায় শুধু বিস্তৃতিই লাভ করেনি, অনেকের পাশে দাঁড়িয়েছে বন্ধুত্বের



হাত বাড়িয়ে। জীবনধারণের রসদ জুগিয়েছে গ্রামের মানুষদের। শিল্প গড়ে ওঠার পাশাপাশি ব্যবসায়িক ও সামাজিক আঙ্গিকটিও এঁরা বেশ ভালভাবে মনে রেখেছেন। চোখে পড়ল ক্রাফ্ট শপ, যেখানে বিক্রি হচ্ছে নানা ধরনের গ্লেজ়ড পটারি, অ্যানড্রেটার সিগনেচার স্টাইল। এছাড়াও লোকালি মেড জেলি, আচার, হিমাচলী শালও পাওয়া যাচ্ছে দেখলাম। রয়েছে শোভা সিংহ আর্ট গ্যালারি। ইনফর্মেশন সেন্টারটি বেশ কাজের। নানা তথ্য সহায়তায় এরা বেশ তৎপর। নোরা রিচার্ডসের বাড়ি, নোরা সেন্টার ফর দ্য আর্টস ঘুরে দেখল্াম। সযত্নে রক্ষিত। নানা দেশের চিত্রশিল্পী, সঙ্গীতশিল্পী, নৃত্যশিল্পীদের এরা আমন্ত্রণ জানান ওয়র্কশপ পরিচালনার জন্য। অ্যানড্রেটার সাংস্কৃতিক ঐতিহ্যে নিঃসন্দেহে এক বিশেষ সংযোজন। আর অবশ্যই অ্যানড্রেটা পটারি অ্যান্ড ক্রাফ্ট সোসাইটি। এখানে তিন মাসের রেসিডেন্সিয়াল পটারি ক্লাস নেওয়া হয়। থাকা খাওয়ার ব্যবস্থা এঁরাই করেন। পাশেই রয়েছে টেরাকোটা মিউজ়িয়ম। বেশিরভাগই স্থানীয় মানুষদের বানানো নানা ধরনের পটারি। তবে পাশাপাশি মেক্সিকো, হল্যান্ড, জাপানেরও কিছু কাজ রয়েছে দেখলাম। ধরমশালা বা পালামপুর থেকে ডে-ট্রিপের জন্য অ্যানড্রেটা আদর্শ। তবে কারও যদি অন্য ধরনের বেড়ানো পছন্দ হয়, মানে বেড়াতে গিয়ে সেখানকার মানুষজনের সঙ্গে মিশে যাওয়া, কাদা, মাটি, রং, খড় নিয়ে দু'দিনের অন্যরকম অভিজ্ঞতা সঞ্চয় করা, তাঁদের অ্যানড্রেটাতে থাকতে ভাল লাগবে। সুন্দর, ছিমছাম এক হোমস্টে আছে—মিরাজ। নিউজ়িল্যান্ডের যুবক ও তাঁর ফরাসি স্ত্রী মিলে গড়ে তুলেছেন হিমাচলী মাটির বাড়ি। আধুনিক স্বাচ্ছন্দ্যের ত্রুটি নেই। শিবালিক পর্বতের প্রেক্ষিতে অতি মনোরম। সিঙ্গল, ডবল, সুইট সবই আছে। থাকার ব্যবস্থা দো'তলাতেই। একতলায় প্রশস্ত লাউঞ্জ আর ডাইনিং এরিয়া। ফায়ারপ্লেসও চোখে পড়ল। এবারে হল না। আরেকবার আসতে হবে অ্যানড্রেটার হোমস্টেতে।

যোগাযোগ: +০১৮৯৪২৫৩০৯০/২৫৪২৪৮
ই-মেল: minimary_99@yahoo.co.uk



হিমাচলপ্রদেশের স্পিতি
ছবি: সোনালি গুপ্ত



ভেভে,
সুইৎজ়ারল্যান্ড

একাই একশো

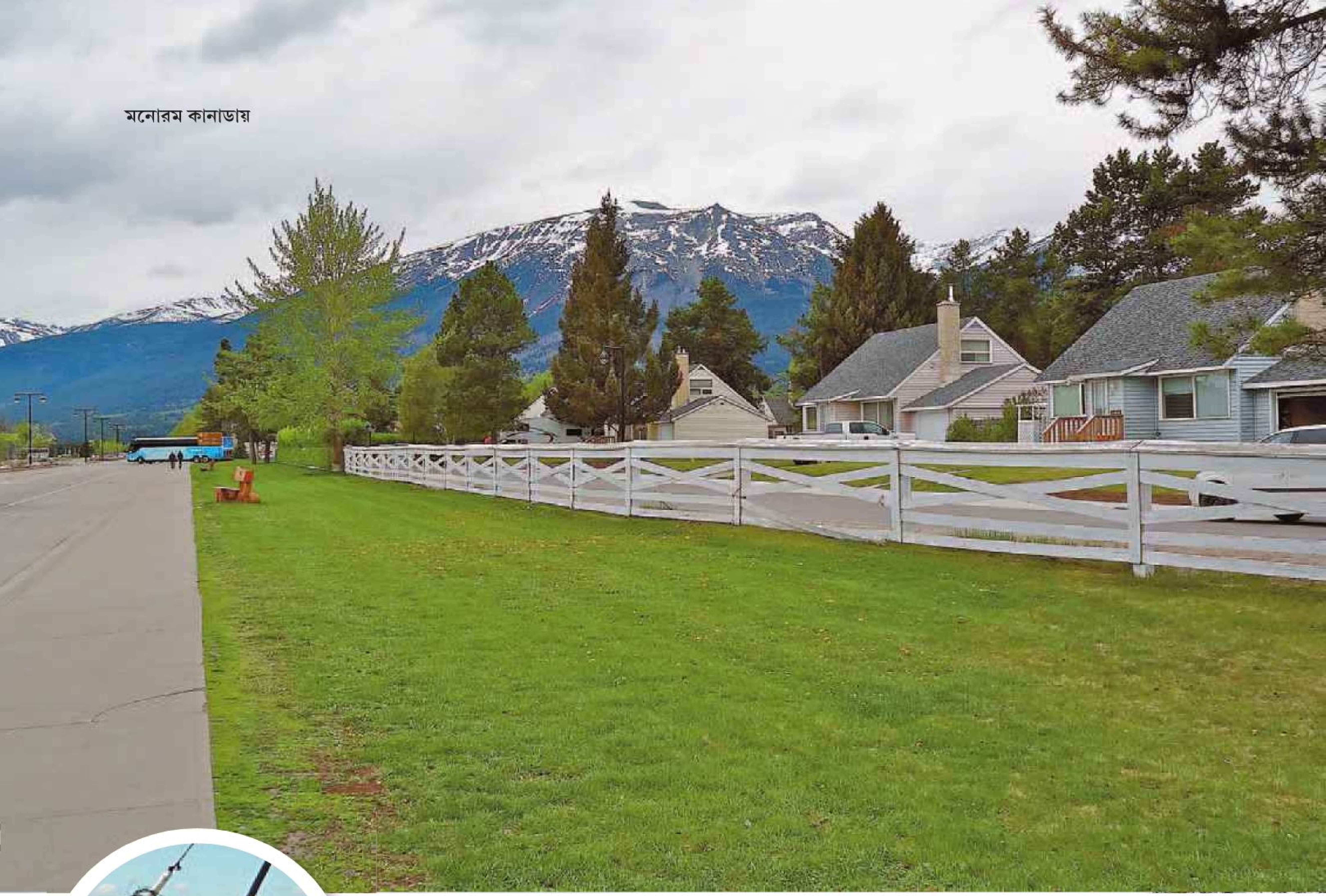
অমৃতা দাস

এঁরা প্রত্যেকে মহিলা। আর এঁরা প্রত্যেকেই বেড়াতে ভালবাসেন। তবে দলবেঁধে নয়! এঁরা একা বেড়ান। দেশে-বিদেশে অবাধ বিচরণের অভিজ্ঞতা শোনালেন তিনজন। শুনলেন মধুরিমা সিংহ রায়।

কলেজে পড়ার সময় আমি যা পকেটমানি পেতাম, পুরোটাই বেড়ানোর পিছনে খরচ করে ফেলতাম। চাকরি করতে করতে একটি সংস্থার হয়ে হিমাচল প্রদেশের স্পিতি ট্যুরে আমি ভলান্টিয়ার করি। ২০১৩র অগস্টে স্পিতিতে ব্যাকপ্যাকিং ট্যুর একা একা প্রথম বেড়ানোর অভিজ্ঞতা। এরপরে এভরিথিং সিমড পসিবল! নভেম্বরে একা গোয়া বেড়াতে যাই। এরপর এ বছরের ফেব্রুয়ারিতে আন্দামান যাই, স্কুবা ডাইভিং সার্টিফিকেশনের জন্য। স্পিতিতে যদিও আমি একটি অবাণিজ্যিক সংস্থার সঙ্গে গিয়েছিলাম, তবে গোয়া বা অন্য জায়গাগুলিতে আমি কখনও কোনও সংস্থার সাহায্য নিইনি। একা একা আন্দামানের হ্যাভেলক আইল্যান্ড বা গোয়ার পাঞ্জিম ঘুরে দেখার মজাই আলাদা। একা বেড়াতে গেলে নিরাপত্তার চিন্তা তো থাকেই। তবে কোনও বিষয়ে আপত্তি থাকলে, আমি মুখের উপর প্রতিবাদ করতে ছাড়ি নি। গোয়াতে এয়ারপোর্ট থেকে গেস্ট হাউজ়ে পৌঁছে দিয়েছিল যে ড্রাইভার, তার আচরণ আমার মোটেও ভাল ঠেকেনি। রাত ন'টা নাগাদ খাওয়ার জন্য বাইরে বেরোতেই ও আমায় বহুবার ফোন করে উত্যক্ত করতে শুরু করে। তবে আমি ব্যাপারটা সঙ্গে সঙ্গেই হোটেল কর্তৃপক্ষকে জানিয়েছিলাম। বাড়ি থেকে সমর্থন পেয়েছি অবশ্যই। তবে আমার মা আমার একা বেড়ানো নিয়ে অনেক প্রশ্ন করেন। ওঁরা আমার গতানুগতিক চাকরি ছেড়ে দিয়ে এই একা বেড়ানো বা ট্র্যাভেল রাইটার হয়ে ওঠার বিষয়টি ঠিক অনুধাবন করতে পারেন না। তবে আমি ওঁদের প্রশ্ন এড়িয়ে যাইনি কখনও। বুঝিয়েছি আমি নিজেই নিজের দায়িত্ব নিতে পারি। পুরোদমে ট্র্যাভেল ব্লগিং করার আগে মোটা মাইনের কর্পোরেট চাকরি করতাম। তবে স্পিতি ভ্রমণের পর বুঝতে পারি আমার জীবনের প্রায়োরিটি অন্য। বেড়ানোই তখন থেকে আমার জীবনের প্রধান উদ্দেশ্য হয়ে ওঠে। যে মহিলারা একা বেড়াতে যাবেন, তাঁদের বলব বেশি কিছু না ভেবে বেড়িয়ে পড়ুন!

অমৃতার ছবি: অরুণিমা দাস

মনোরম কানাডায়





টরেন্টোয় অ্যাডভেঞ্চার

শিব্যা নাথ

একা একা বেড়াতে যাওয়ার কথা শুরুতে যে খুব সচেতনভাবে ভেবেছিলাম, তা নয়। কর্পোরেট চাকরি থেকে কয়েকদিনের ছুটি জোগাড় করতে পেরে অবশ্য আর পিছনে ফিরে তাকাইনি। স্বাধীন জীবনের স্বাদ পেলাম এই প্রথম। সঙ্গীর অভাব বুঝিইনি! হিমাচলপ্রদেশের হিমশীতল মাউন্টেন ডেসার্ট স্পিতিতে বেড়াতে যাওয়ার অভিজ্ঞতা দিয়ে শুরু। প্রায় ২০ ঘণ্টার বিপদসঙ্কুল রাস্তা পেরিয়ে স্পিতি পৌঁছেছিলাম। অনেক অচেনা লোকের সঙ্গে আলাপ হয়। অনেকেই, বিশেষ করে ভারতীয় পরিবারেরা খুব অবাক হন, আমি একা একা বেড়াতে এসেছি শুনে! অনেক বছর ধরে দেশে-বিদেশে নানা জায়গা ঘুরেছি। বাহরিন, শ্রীলঙ্কা, কানাডা, পশ্চিম ইউরোপ, অস্ট্রেলিয়া তো আছেই। রয়েছে ভারতেরও নানা জায়গা। প্রতিটা জায়গারই নিজস্ব সৌন্দর্য আছে। তবে ভারতের পাহাড়ে ঘুরতে আমার খুব ভাল লাগে। তুরস্কের ব্ল্যাক সি কোস্ট বা ইউরোপ ভ্রমণও আমার কাছে খুব স্মরণীয়। অবাঞ্ছিত অভিজ্ঞতা যে হয়নি তা মোটেও নয়! প্রচণ্ড শীতের রাতে দিউ থেকে আমদাবাদ যাওয়ার বাস রাস্তায় বিকল হয়ে যায়। সারা রাত সেই বাসে শীতে কাঁপতে কাঁপতে কাটিয়েছিলাম। একবার ফিলিপিনসের ফ্যানবাসাডরস স্কোয়াডে বেড়াতে গিয়েছিলাম। সেখানে রেস্তরাঁয় বসে দেখলাম অনেকেই কাঠপোকা খাচ্ছেন আয়েশ করে। আমি তখন মাংস খোয়া কমিয়ে দেওয়ার রেজোলিউশন নিয়েছি! সেখানে আমাকেও কাঠপোকা অফার করা হয়েছিল! ভাবা যায়! নিরাপত্তাজনিত সমস্যাও হয়েছে। একবার কাজা থেকে মানালি যাওয়ার পথে অসভ্য ড্রাইভার ও সহযাত্রীদের মুখোমুখি হতে হয়। এত সুন্দর জায়গায় যে এরকম লোকজন থাকতে পারে, ভাবতেই পারিনি। তবে সবচেয়ে অস্বস্তিকর পরিস্থিতি বোধহয় উদয়পুরে হয়েছিল। সেখানে হোটেল থেকে বেরিয়ে ওল্ড টাউনে ডিনার করতে যাচ্ছিলাম। ফোনে এতটাই ব্যস্ত ছিলাম যে, ড্রেনের মধ্যে পড়ে যাই। বেশ কয়েকবার স্নান করতে হয়েছিল তারপর। যাঁরা প্রথমবার একা বেড়াতে যাবেন, তাঁরা পরিকল্পনা করে যাবেন। বাড়ির লোকেদের রাজি করানো সবচেয়ে কঠিন কাজ। বোঝান, আপনি যেখানেই যান না কেন, সবসময় ওঁদের সঙ্গে যোগাযোগ রাখবেন।

ছবি সৌজন্যে: শিব্যা নাথ



তুঙ্গনাথ ট্রেকিংয়ে



জলে অভিযান

সুপ্রিয়া সেহগল

কাজের সূত্রে ২০০৪-এ বেঙ্গালুরুতে চলে আসি। তখন থেকেই একা একা বেড়ানোর নেশাটা আমাকে পেয়ে বসে। সাধারণ ধারণা অনুযায়ী, দক্ষিণ ভারত অনেক বেশি নিরাপদ। তাই শুরুটাও সেখান থেকেই করেছিলাম। উইকএন্ডে বেড়াতে যেতাম। বেঙ্গালুরু শহরটাকে ঘুরে ঘুরে দেখতাম। মজার বিষয় হল, যেখানে যাচ্ছি সেই জায়গার ব্যাপারে ইন্টারনেট থেকে কোনও তথ্যও নিতাম না। এমনকি আগে থেকে বুকিংও করতাম না। একটু বেশিই ডেয়ারডেভিল ছিলাম। হয়তো বয়সের দোষ! প্রথম বেড়ানোর অভিজ্ঞতা হাম্পিতে, ২০০৪ সালেই। পাঁচবছর চাকরি করার পরে আমি ট্র্যাভেল বেসড কোম্পানিতে যোগ দিই। দেশের বিভিন্ন অফবিট জায়গার মানুষ, তাঁদের সংস্কৃতি ইত্যাদি নিয়ে আমায় কাজ করতে হত। স্বভাবতই দেশের ইন্টিরিয়রে প্রচুর ঘোরার সুযোগ পেয়েছিলাম এই সময়ে। বেড়ানোর ক্ষেত্রে আমি কখনও কোনও ট্র্যাভেল এজেন্সির সাহায্য নিইনি। প্রথম পাঁচবছর তো নিরাপত্তার ব্যাপারটাও খুব একটা ভেবে দেখতাম না। তবে এখন আমি আগের তুলনায় বেশি সতর্ক। পরিবারকে জানিয়ে রাখি কোথায় যাচ্ছি। হোটেলে পৌঁছতে খুব দেরিও করি না। চেষ্টা করি একজন ড্রাইভারকে নিয়ে পুরো ট্যুর সারতে। এতে একধরনের বন্ডিং তৈরি হয়ে যায়। ভগবানের ইচ্ছেয়, বড় বিপদের মুখে কখনও পড়তে হয়নি। পুদুচেরির পশ্চিম উপকূলের মাহে আমার অন্যতম পছন্দের ডেস্টিনেশন। ২০০৬ সালে যাই। অনেক অচেনা লোকের সঙ্গে আলাপ হয়। তাঁদের আতিথেয়তা আমাকে মুগ্ধ করেছে। নাগাল্যান্ডের মোন জেলা ঘুরতে যাওয়ার অভিজ্ঞতাও অসাধারণ। মায়ানমারের একেবারে সীমান্তে অবস্থিত মোন। দেশের মধ্যে কেরল আর বারাণসীও আমার পছন্দের। বিদেশে আমার ফেভারিট অস্ট্রেলিয়া। যে কোনও জায়গার ল্যান্ডস্কেপের থেকেও সেখানকার মানুষ, সংস্কৃতি আমায় বেশি টানে। আমাদের দেশে মেয়েদের সবচেয়ে বড় সমস্যা পরিবারকে রাজি করানো। একা বেড়ানোর ক্ষেত্রে বাবা-মার সমর্থন আমি পেয়েছি। ট্র্যাভেল ব্লগিং, ট্র্যাভেল রাইটিংই এখন পুরোদমের নেশা!

ছবি সৌজন্যে: www.tea4travel.blogspot.in



দারুচিনি, কমলার দেশে

দার্জিলিং থেকে ঘণ্টা খানেক। হিমালয়ের কোলে, চা, কমলার জঙ্গলকে সাক্ষী রেখে দু'রাতের বিলাস যাপন। তথাগত ফার্মস ঘুরে এলেন শর্মিলা বসুঠাকুর।

আবার দার্জিলিং। আসলে এ এমনই এক জায়গা, যা কোনওভাবেই পুরনো হয় না। বরং বারবার যাওয়ার এক নেশা পেয়ে বসে। তবে এবার আর গ্লেনারিজ়, কেভেন্টারস, জয়ী'স পাব কিংবা মলের রাস্তা ধরে এদিক ওদিক ঘুরে বেড়ানোর গল্প নয়। কারণ আমার এবারের গন্তব্য তথাগত ফার্ম। দার্জিলিং থেকে গাড়িতে ঘণ্টা খানেকের রাস্তা। পাহাড়ের কোলে, দারুচিনি, কমলালেবু আর চা-বাগানে ঘেরা দারুণ এক হোমস্টে। একে দার্জিলিং, তায় আবার হোমস্টে, আমায় আর পায় কে!

তবে দার্জিলিং ছুঁয়ে চলে যাব তা তো আর হয় না। তাই দার্জিলিং-এ একরাত কাটিয়ে পরদিন সকালে রওনা দেওয়ার প্ল্যান। তথাগত ফার্ম থেকেই গাড়ি পাঠানোর কথা। তথাগত ফার্মের প্রাণপুরুষ, স্থানীয় মানুষ নবীন তামাং গাড়ি নিয়ে হাজির ঠিক সকাল দশটায়। প্রফেশনাল অ্যাপ্রোচ দেখে বেশ ভাল লাগল। হাসিখুশি, জমাটি মানুষ নবীন সাহেব। তাঁর অনর্গল কথা বলা আর অফুরন্ত প্রাণশক্তিতে অবাক হতে হতে নিমেষেই পৌঁছে গেলাম হোমস্টের চৌহদ্দিতে। গাড়ি থেকে নেমে চারিদিকে ঘন সবুজের আলিঙ্গনে আপ্লুত হতে হতে



বুঝতে পারলাম জায়গা নির্বাচনে ভুল করিনি। দার্জিলিং শহরের অনতিদূরে এমন এক মনোরম আবাসের কথা তো আগে জানা ছিল না।

হিমালয়ের কোলে ছবির মতো ছোট্ট এক গ্রাম। নাম তার মিনারেল স্প্রিং অর্গ্যানিক ভিলেজ। নামে শহুরে গন্ধ থাকলেও প্রকৃতির ফুরান ভাণ্ডারের মাঝে, শহুরে সুবিধে সমন্বিত এত সুন্দর গ্রাম এর আগে দেখিনি। এই গ্রামের মানুষজনের মূল পেশা চাষবাস। আর্থ-সামাজিক পরিকাঠামোর উন্নতির জন্যই তথাগত ফার্ম কমিউনিটি হোমস্টে প্রকল্প শুরু করেন। ‘‘যাঁদেরই বাড়িতে বাড়তি ঘর আছে, অতিথি আপ্যায়নের কাজে লাগাতে পারলে আয় বৃদ্ধি তো হয়ই, সেইসঙ্গে গ্রামীণ পর্যটন শিল্পের প্রচার ও প্রসার ঘটে’’, জানালেন ফার্মের কর্ণধার।

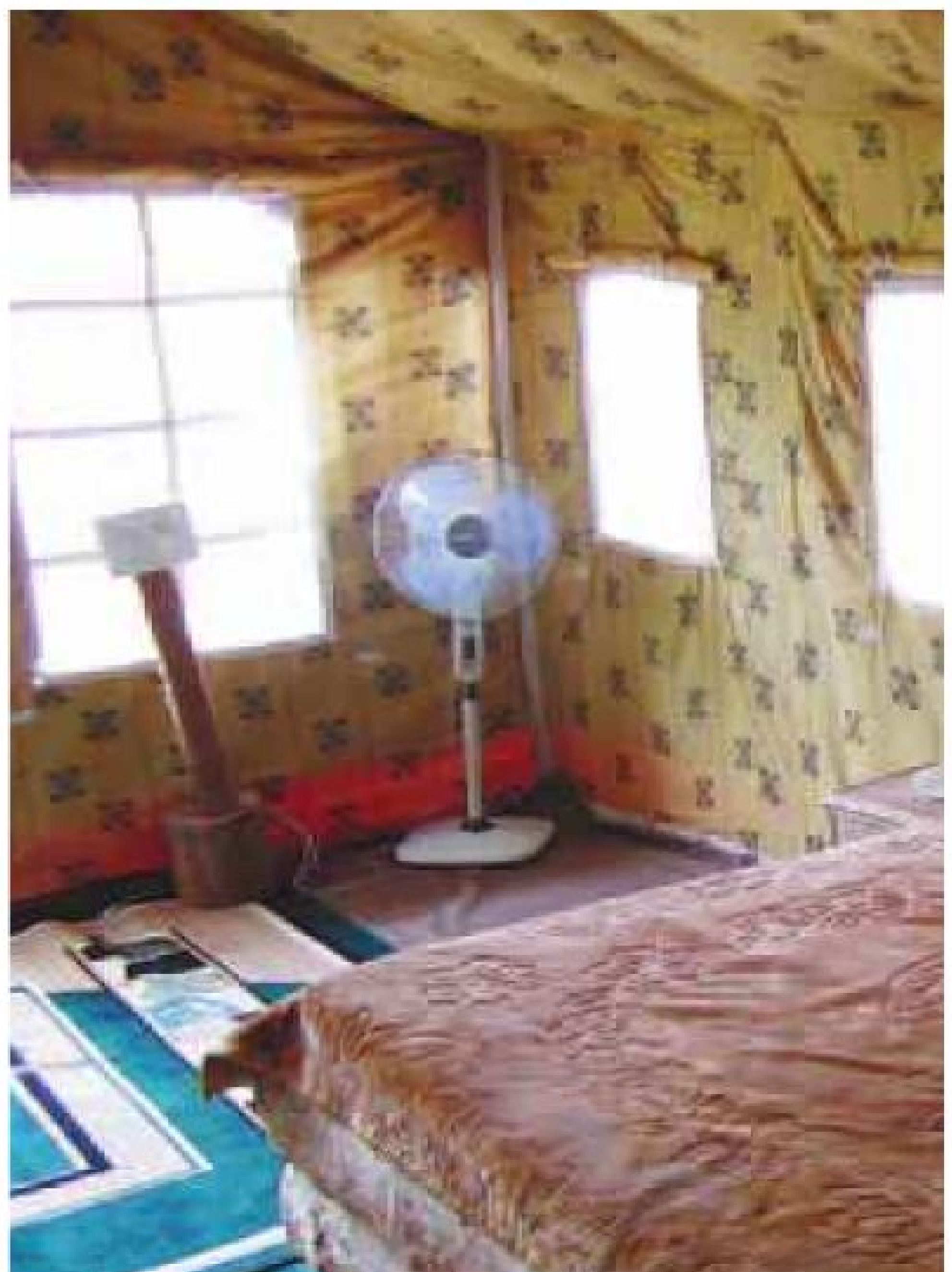
তথাগত ফার্মে বেশ কয়েকটি কটেজ ছাড়াও রয়েছে দু’টি ডিলাক্স টেন্ট। আমাদের থাকার ব্যবস্থা ছিল কটেজেই। আমরা ঘরে পৌঁছনোর আগেই আমাদের জন্য নির্ধারিত কটেজে লাগেজ পৌঁছে গেছে। ঝকঝকে তকতকে ঘর। দার্জিলিং-এর স্যাঁতস্যাঁতে আবহাওয়ার কথা মনে রেখে আমার একটু চিন্তাই ছিল। ভেবেছিলাম, গাছগাছালির মাঝে ঘরগুলো যদি ভিজেভিজে হয়, তাহলে বেশ মন খারাপ হবে। কিন্তু আমার ধারণাকে মিথ্যে প্রমাণিত করে ঝলমলে ঘরগুলোতে শুধুই খুশির ছোঁয়া। পরিষ্কার অ্যাটাচড বাথরুম। ঘর লাগোয়া বারান্দায় গেলেই চোখে পড়বে দারুচিনি, চা আর কমলালেবুর বাগান। এখানে যাঁরা কাজ করেন সকলেই বেশ হাসিখুশি আর তৎপর। বারান্দায় রাখা টেবলে পরিবেশিত হল এদের নিজস্ব ফার্ম ফ্রেশ দার্জিলিং চা। দিল খুশ। আর কী চাই!

এখানে থাকতে যাঁরা আসবেন, দু’টো দিন হাতে করে আসবেন, নিরিবিলিতে, প্রকৃতির মাঝে অলস সময়কাটানোর মন নিয়ে আসবেন। বেড়াতে গিয়ে অনেক কিছু করতে হবে গোছের মানসিকতা নিয়ে আসলে মুশকিল। পায়ে হেঁটে কাছেপিঠে ঘুরে বেড়াতে বেড়াতেই খবর এল লাঞ্চ রেডি। খিদেও পেয়েছে বেশ। ফিরে এলাম ডাইনিং এরিয়ায়। ওয়েলফার্নিশড আরেকটি কটেজ বলা যেতে পারে। খোলা জায়গাতেও খাবার ব্যবস্থা আছে। কাঠের টেবল, বেঞ্চ, উল্টোনো ঝুড়িতে আলো, সব মিলিয়ে মন্দ নয়। খাবার ঘর লাগোয়া ওপেন কিচেন, কাঠের আঁচের রান্না, স্থানীয় টাটকা মশলার সুবাস, সব মিলিয়ে বেশ এক জমজমাট আয়োজন। পর্ক, বিফ, চিকেন সবই চেখে দেখতে পারেন আপনার পছন্দ অনুযায়ী। আমাদের জন্য এল ধোঁয়াওঠা সাদা ঝরঝরে ভাত, পাঁচমিশেলি ডাল, তাতে





ভাসমান লাল টোম্যাটো কুচি নজর এড়ায় না, আলুভাজা, পালংশাকের তরকারি, স্যালাড, চিকেনকারি। এদের সার্ভিং পোর্শন বিপুল। রুম ট্যারিফের সঙ্গে খাওয়া ইনক্লুডেড। সবজি, চিকেন সবই এদের নিজেদের ফার্মের। তাই শহুরে, অনভ্যস্ত জিভে অনন্য এর স্বাদ! নেপালি খাবার চেখে দেখতে চাইলে তাও মিলবে। আর রান্না শেখায় আগ্রহ থাকলে তার ব্যবস্থাও এঁরাই করে থাকেন। তাই বলছিলাম, এই ফার্মে থেকেই অনেক কিছু করা যায়, পাওয়া যায় স্থানীয় যাপনচিত্রের স্পষ্ট এক ছবি। আর তাই তো হোমস্টে। বাড়ির আন্তরিকতা, পেশাদারি দক্ষতা, হোটেলের স্বাচ্ছন্দ্য সবকিছুই একসঙ্গে পাওয়া যায় হোমস্টেতে। পেশাদারি দক্ষতা থাকলেও, দূরত্ব নেই। বাড়ির বাইরে গিয়েও বেশ এক বাড়িসুলভ স্বাচ্ছন্দ্য। খেতে খেতে গপ্পো করতে পারেন মিশুকে স্বভাবের সদা তৎপর কর্মীদের সঙ্গে। খাওয়ার পালা শেষ করে ঘুরে দেখতে গেলাম এঁদের



টেন্টেড অ্যাকোমোডেশন। বিশালাকার রাজস্থানী ডেজ়ার্ট টেন্টের ভেতর ঢুকে তাক লেগে যায়। বৃষ্টির কথা মাথায় রেখে সুন্দর মেটালিক রুফের ব্যবস্থা। কার্পেট, কম্বল, বিছানা, টেবল, চেয়ার, অ্যাটাচড বাথ সব মিলিয়ে বিলাসি আয়োজন। এমন কি কাঠের বারান্দা পর্যন্ত আছে!

পাহাড়ি এলাকায় সন্ধে নামে ঝটিতি। আঁধার নামার সঙ্গেসঙ্গে এ এক অন্য মায়াময়তা। গাছপালার গন্ধে চারিদিক ম-ম করছে। ঘর লাগোয়া বারান্দায় বসে দূরে দার্জিলিং শহরের আলোর মালা চোখে পড়ে। কানে আসে ঝিঁঝির কনসার্ট। এদের কালি ডাল খেতে ভুলবেন না। সঙ্গে গরমাগরম ফুলকো রুটি। ডিনারে একাই একশো।

সকালে আমাদের গাইডেড ভিলেজ ওয়াকে যাওয়ার কথা। সেই মতো প্রস্তুত হয়ে বেরোলাম। হ্যাঁ, এক জোড়া ভাল জুতো সঙ্গে আনতে ভুলবেন না। হেঁটে বেড়াতে সুবিধে হবে। প্রায় পাঁচ ঘণ্টার



হাঁটা। কমলালেবু, পিচ, আদা, নানা ধরনের সবজির খেত দেখতে দেখতে গ্রামের মানুষজনের সঙ্গে আলাপ করতে ভালই লাগে। তবে আপনাকে যেতেই হবে এমন কোনও বাধ্যবাধকতা নেই। আপনি ধীরেসুস্থে ব্রেকফাস্ট সেরে ফার্মের চৌহদ্দির মধ্যেই ঘুরে বেড়াতে পারেন। বাগানে গিয়ে নিজে হাতে সবজি তুলে দিতে পারেন আপনার লাঞ্চে রেঁধে দেওয়ার জন্য। খাবার ঘরে ব্রেকফাস্ট করতে ইচ্ছে না করলে পাহাড়ি নদীর ধারে এঁরা ব্যবস্থা করে দেবেন। মশলা ওমলেট, টোস্ট, পুরি, সবজি—চয়েস ইজ় ইওরস। আর আছে হরেক রকম চা। গ্রিন টি, ব্ল্যাক টি আরও কত কি! মাছ ধরার শখ থাকলে তারও সুব্যবস্থা আছে এঁদের এখানে। আর পাখি চিনতে যাঁরা ভালবাসেন তাঁদের জন্য তো তথাগত ফার্মস আদর্শ। কতরকমের পাখি আর প্রজাপতির মেলা এই ফার্মহাউসে! এছাড়াও আরও নানা ধরনের আউটিংয়ের ব্যবস্থা আছে এখানে। যাঁরা হেঁটে বেড়াতে ভালবাসেন, মানুষের সঙ্গে মিশতে ভালবাসেন, অ্যাডভেঞ্চার ভালবাসেন, তাঁদের ভাল লাগবে তথাগত ফার্মে থাকতে।

এখান থেকে দার্জিলিং বা গ্যাংটক ট্রিপের ব্যবস্থাও এঁরা করে থাকেন। দার্জিলিং-এ চিড়িয়াখানা, টয়ট্রেন, মাউন্টেনিয়ারিং ইনস্টিটিউট দেখে আসতে পারেন। সবেরই আলাদা খরচ। সারাদিনের গাইডেডে ট্রেক করারও ব্যবস্থা আছে।

তবে আমার মতে দার্জিলিং, গ্যাংটক না দৌড়ে এখানে থাকার জন্যই আসা ভাল। আন্তরিক আতিথেয়তায়, স্থানীয় আবহে, শহুরে দ্রুতগতিকে পেছনে ফেলে এ এক অনন্য আরাম ও আয়াসের আয়োজন। যাবেন না?

যোগাযোগ: নবীন তামাং, ০৯৯৩২০২১৫৬৯/০৯৭৭৫৮০৯২৯৯
ই-মেল: navin@tathagatajourneys.com

চে ক লি স্ট

কীভাবে যাবেন

ট্রেনে বা প্লেনে দার্জিলিং পৌঁছে যেতে হবে। দার্জিলিং থেকে তথাগত ফার্ম গাড়ি পাঠিয়ে অতিথিদের আনার ব্যবস্থা করে। চার্জ ১০০০ টাকা। দু'রাত কিংবা তার বেশি হলে কোনও চার্জ লাগে না।

কখন যাবেন

ঘোর বর্ষা বাদ দিয়ে যে কোনও সময় যাওয়া যায়। গরমে তো দার্জিলিং ট্যুরিস্টদের অতি মনোরম জায়গা। সেপ্টেম্বর থেকে নভেম্বরও খুব ভাল, আকাশ ঝকঝকে থাকে। শীতে ভয় না পেলে ডিসেম্বর, জানুয়ারিও যেতে পারেন। তবে পর্যাপ্ত গরম পোশাক চাই।

মনে রাখুন

হোমস্টে-তে থাকতে গেলে কতগুলো মানসিক প্রস্তুতি চাই। যদিও তথাগত ফার্মের সার্ভিস খুবই ভাল, তবুও হোটেলের মতো বেল বাজালেই তুরন্ত সার্ভিস কোনও হোমস্টে-রই রীতি রেওয়াজ নয়। তাই এই সহযোগিতাটুকু কাম্য।



ভাল ওয়াকিং শ্যু সঙ্গে রাখুন। পাহাড়ি রাস্তায় হাঁটতে সুবিধে হবে। মোজা নেবেন। ঠাণ্ডায় আরাম বোধ হবে। মোজা দু-তিন জোড়া নেবেন। দার্জিলিঙে বৃষ্টি লেগেই থাকে।

টর্চ রাখবেন সঙ্গে। যদিও ইলেকট্রিসিটি আছে, তবুও অন্ধকারে পথ চলতে নিজের সুবিধে হবে।

বাচ্চা সঙ্গে থাকলে তার প্রয়োজনীয় জিনিস সঙ্গে রাখুন। খাওয়াদাওয়া নিয়ে চিন্তা নেই। বাচ্চার মতো আলাদা করে করে দেওয়া হয়। প্রয়োজনীয় ওষুধ অবশ্যই সঙ্গে রাখুন। ঘরের ভাড়া শুরু ৩৮০০ টাকাথেকে। খাওয়া সমেত। গাইডেড ওয়াক মাথাপিছু ৫০০ টাকা।

পারফেক্ট প্যারাডাইস

মাইলের পর মাইল সবুজ রেনফরেস্ট, চারদিকে পাহাড়। আর তার মাঝেই বিস্তীর্ণ এলাকা জুড়ে বিলাস-বিরামের আয়েসি আয়োজন, মাদিকেরির ভিভানতা বাই তাজ। দেখলেন ঋতুপর্ণা রায়।



জঙ্গল আমার বরাবরই খুব প্রিয়। সবুজের আস্তরণে মোড়া এ যেন এক আলাদা পৃথিবী। দিনেরবেলা সূর্যের আলোয় ঝলমলে, রাতের অন্ধকারে নিবিড় নিস্তব্ধ। বর্ষাকালে আবার ঝুপঝুপে বৃষ্টিতে পাতার উপর অনবদ্য অর্কেস্ট্রা। শীতকালে শুকনো পাতার মড়মড় শব্দ। এক সঙ্গে এত রূপ যে বাকরূদ্ধ হয়ে যাওয়ার জোগাড়। বেড়ানোর জন্যে এর থেকে সুন্দর সেটিং আর কী হতে পারে। সত্যি কথা বলতে বেড়ানো মানেই হারিকেন ট্যুর নয়। সারাক্ষণ এক জায়গা থেকে আর এক জায়গায় ছুটে বেড়ালে আর যাই হোক বিশ্রামের অবকাশ থাকে না। চাই এমন একটা জায়গা যেখানে দু'দণ্ড জিরানো যায়, সময় কাটানো যায় নিজের সঙ্গে, প্রকৃতির অফুরান ভাণ্ডারে নিজেকে বিলীন করে দেওয়া যায়। ঠিক এমনই খোলামেলা প্রকৃতির বুকে বিশ্রামের নিশ্চিন্ত ঠিকানা মাদিকেরির ভিভানতা বাই তাজ। কর্ণাটকের কুর্গের অন্দরে ১৮০ একর রেনফরেস্ট জুড়ে বিলাসবহু রিসর্ট। মূল রাস্তা থেকে রিসর্টের কাছাকাছি আসতেই চোখের সামনে ফুটে ওঠে এক অসাধারণ ল্যান্ডস্কেপ। চারদিকে পাহাড়, অনন্ত জঙ্গল আর তারই মাঝে বিশাল রিসর্ট। যত দুর দেখা যায় শুধু সবুজের নানা ডায়মেনশন। চোখের পলক পরে না। নানা রকমের ফুলের সুগন্ধ, পাখিদের কলতান, প্রাকৃতিক ঝোরার সুরেলা গর্জন, সবই তো শহুরে কৃত্রিমতা থেকে দূরে প্রকৃতির মাঝে ভাল থাকার আশ্বাস যোগায়।

লাক্সারি রিসর্ট হলেও ভিভানতা পুরোপুরি ইকো-ফ্রেন্ডলি। পারিপার্শ্বিক পরিবেশ দূষিত না করেই করা হয়েছে আরামের আয়োজন। গাছ কেটে বা পাহাড় খোদাই করে নয়, এমনভাবে বানানো যে দেখলে মনে হয় বহু যুগ ধরেই রিসর্টের ঠিকানা এই মাদিকেরির জঙ্গল। একেবারেই কৃত্রিম লাগে না। রিসাইকেল করা কাঠ, টাইল,





প্রাকৃতিক রিভারস্টোন, মাটি দিয়েই তৈরি এই রিসর্টের অনন্য লেআউট। কুর্গের প্রাকৃতিক নিসর্গ এখানে একেবারেই ভার্জিন। পাহাড়, সবুজ উপত্যকা, ঝরনা, জঙ্গলের প্রকৃতি এখানে আদি অকৃত্রিম।

সিটি সেন্টার থেকে আট কিমি রাস্তা অতিক্রম করে রিসর্টে ঢুকলেই মন ভাল হয়ে যায়। জঙ্গলের মধ্যে এরকম আর্কিটেকচার কল্পনা মনে হয়। রিসর্টের এন্ট্রেন্সটা ভারী চমৎকার। লবির ধাঁচ অনেকটা কুর্গের বিখ্যাত ইগুথাপ্পা ও ওঙ্কারেশ্বর মন্দিরের মতো। রিসেপশন ডেস্কের দায়িত্বে থাকা লোকেরা হাসিমুখে আপনাকে আপ্যায়ন করবে। গা ডোবানো সোফায় জিরিয়ে নেওয়ার ফাঁকে চুমুক দিতে পারেন গরম গরম 'বেলা কাপি'তে। রিসেপশনের দেওয়াল জোড়া কাচ দিয়ে দেখতে পাবেন অনন্যসুন্দর প্রকৃতি। তারপর বেলবয় আপনাকে পৌঁছে দেবে আপনার ঘরে। এই রিসর্টে মোট ৬২ টি রুম, ভিলা ও একটি প্রেসিডেনশিয়াল নির্বাণ স্যুট আছে। ট্র্যাডিশনাল কুর্গের আর্কিটেকচার মেনে ডিজ়াইন করা হয়েছে এই রুমগুলি। ঢেউ খেলানো ছাদ, বড় বড় থাম, খোলা দরজা, জালিওয়র্ক সব মিলিয়ে কটেজগুলো সবই ফোর্ট মাদিকেরির আদলে গড়া। কুর্গের চার্ম ধরে রাখার এ এক প্রচেষ্টা। প্রত্যেক ঘরেই রয়েছে দেওয়াল জোড়া বিশাল জানলা, যেখান দিয়ে গহন জঙ্গল দৃশ্যমান। নীচের উপত্যকাও দেখা যায়। সুপিরিয়র চার্ম, ডিলাক্স ডিলাইট রুম, প্রিমিয়াম ইন্ডালজেন্স রুম প্রতেকটি ঘরেই রয়েছে সমস্ত আধুনিক ব্যবস্থা। দেওয়ালে আছে অয়েল পেন্টিং। কুর্গের জীবনযাত্রার একটা আন্দাজ পাওয়া যায় এই ছবিগুলো থেকে। পাথর খচিত বাথরুমও ভারী যত্নে সাজানো।



পাহাড়ের খাঁজে প্রিমিয়াম রুম থেকে আবার গোটা জঙ্গলকে পাখির চোখে দেখা যায়। ফায়ারপ্লেসের সামনে বসে আগুনে হাত সেঁকতে সেঁকতে ওয়াইনে চুমুক দিতে বেশ লাগে। নানারকম মশলা, কফির সুঘ্রাণে মেতে ওঠে মন। বিলাসবহুল ভিলাও রয়েছে রিসর্টে। ব্লিস ভিলা। প্রায় ৩৩০০ স্কোয়ার ফিটের এই ভিলায় তিনটে বেডরুম ও ড্রয়িং-ডাইনিং রুম আছে। তবে



এই ভিলার বিশেষত্ব বিশাল সিট-আউট এরিয়া। কাঠের রেলিং দিয়ে ঘেরা এই বারান্দা থেকে জঙ্গলের একটা অসাধারণ ভিউ পাওয়া যায়। গাছগাছালির গন্ধ, পাখিদের আওয়াজ, সব মিলিয়ে এক অদ্ভুত অভিজ্ঞতা। বারান্দায় রয়েছে কাঠের চেয়ার। গা এলিয়ে দিতেই প্রশান্তিতে ভরে যায় মন। ভিলায় প্লাঞ্জ পুলও আছে। নীল জলে ডুব দিতেই সমস্ত ক্লান্তি নিমেষে দূর হয়ে যায়।

জঙ্গলে এসে সকাল সকাল উঠে পরাই ভাল। ঘর বন্দি হয়ে থাকার কোনও মানেই হয় না। বেরিয়ে পরুন হাতে সময় নিয়ে। ঘুরে আসতে পারেন বায়লাকুপ্পে। এখানেই আছে ভারতের দ্বিতীয় বৃহত্তম তিব্বতীয় জনবসতি। তিব্বতীয় সংস্কৃতি, ইতিহাসের সঙ্গে পরিচিত হওয়ার দারুণ সুযোগ পেয়ে যাবেন। খাওয়াদাওয়াও চমৎকার। এরপর চলে যেতে পারেন কোডাগুর ভাগমন্ডলায় ব্রহ্মগিরি পাহাড়ের কাছেই কাবেরি নদীর উৎসস্থলে। কাবেরি এখানে তীব্র গতিতে বয়ে চলেছে। যেন কোনও কিশোরীর প্রাণচঞ্চলতায় প্রবল জোরে ছুটছে। কুর্গের অন্যতম আকর্ষণ অবশ্যই প্লান্টেশন ট্যুর। এলাচের মন মাতাল করা গন্ধ, টুকটুকে লাল স্ট্রবেরির আবেদন, নিজে হাতে বিন তুলে কফি বানানোর অভিজ্ঞতা সত্যি অভূতপূর্ব। চুমুক দিতেই প্রাণ জুড়িয়ে যায়। এরপর পায়ে পায়ে হেঁটে দেখে নিতে পারেন কিচেন গার্ডেন। নানারকম হার্ব, সবজিতে ভরপুর, রঙিন, বর্ণময়। খেলাধুলোয় রুচি থাকলে দেখে নিতে পারেন গল্ফ কোর্স। দু'এক রাউন্ড খেলেও নিতে পারেন হাতে হাতে। আর অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্টে উৎসাহ থাকলে আপনার জন্য আছে ভিভানতার আয়োজনে ব্যাকপাকার্স ডায়েরি। অফ রোড বাইকিং, স্লাশ ওয়াক, র‍্যাভাইন ক্রসিং, জিপ লাইন, ক্যাম্পিং নানা রোমাঞ্চ অপেক্ষা করে আছে আপনার জন্যে। চাইলে ভিভানতা অক্টাথনেও অংশগ্রহণ করতে পারেন। ভিভানতার পটারস স্টুডিও দেখার মতো। ক্লে স্টেসনের সহযোগিতায় তৈরি এই স্টুডিওতে শিখতে পারেন ক্লে মডেলিং, হুইল ওয়র্ক, পটারি পেন্টিং। নানারকমের ওয়র্কশপের ব্যবস্থাও আছে এই স্টুডিওতে। থেরাপিউটিক তো বটেই সঙ্গে ছুটি কাটাতে কাটাতে নতুন কিছু শেখা-জানার আনন্দই আলাদা। বাচ্চাদের জন্যেও বিশেষ ওয়র্কশপের ব্যবস্থা আছে।



জঙ্গলভ্রমণের পর রিসর্টে ফিরে চলে যেতে পারেন ফিটনেস সেন্টারে। সকাল ছ'টা থেকে রাত দশটা পর্যন্ত খোলা থাকে। দক্ষ প্রশিক্ষকের সাহায্যে লাইফ সার্কিট ট্রেনিং বা কার্ডিও সেরে নিন। শরীর ঝরঝরে লাগবে। এরপর চলে যান সোজা সুইমিং পুলে। নীল জলে গা ডুবিয়ে আয়েস করে চুমুক দিন অরেঞ্জ কিংবা পাইনঅ্যাপেল জুসে। আরাম-আয়েসের জন্যে রয়েছে বিলাসী জিভা গ্রান্ডে স্পাও। ৩০০০০ স্কোয়ার ফিট জুড়ে আলো-আঁধারি মায়াবী পরিবেশ। সুগন্ধী ক্যান্ডেল, ভেষজ নানা সামগ্রীর গন্ধে মন মাতাল হয়ে ওঠে। ট্রিটমেন্ট রুমের পরদার আড়াল থেকে উঁকি দেয় সকালের মিঠে রোদ। মাসাজ থেরাপিস্টের আঙুলের এমনই যাদু, ছন্দ ও লয়, যে নিমেষের মধ্যে ক্লান্তি, স্ট্রেস, ব্যাক পেন উধাও হয়ে যায়। আয়ুর্বেদ থেকে শুরু করে অ্যারমাথেরাপি সবকিছুরই ব্যবস্থা রয়েছে স্পায়ে। স্টিম ও শাওয়ারের আরাম, রিল্যাক্সেশন ডেকের মায়াবী আবহ, ওয়েলনেস ক্যাফের সুস্বাদু খাবার—রিজুভিনেট করার উত্তম ব্যবস্থা। রয়েছে জাঁকুজিও। জাঁকুজি ঘিরে সারি সারি মোমবাতির নরম হলুদ আলো, আর মাঝে দুধ সাদা ফেনা ও গোলাপের পাপড়ি যেন শুধু আপনার অবগাহনের প্রতীক্ষায়! নিজেকে প্যাম্পার করার দারুণ উপায়। সিগনেচার জিভা এক্সপিরিয়েন্স গুড্ডা বাথ উপভোগ করতে ভুলবেন না। পুরনো দিনের মতো সরাসরি আগুনে তামার পাত্রে



জল গরম করা হয়। ট্র্যাডিশনাল মাসাজের পর এই গরম জলে স্নান করাই গুড্ডার রীতি। আলাদা আয়ুর্বেদ এনক্লেভ আছে জিভায়। প্রাকৃতির উপাদান ব্যবহার করা হয় একমাত্র। স্পা থেকে উপকরণ কেনার ব্যবস্থাও আছে।

ভিভানতার খাওয়াদাওয়ার ব্যবস্থাও ভারী চমৎকার। কর্নাটকের কুইজ়িনের স্বাদ পাবেন এখানে। ট্রপিকাল রেনফরেস্ট, সবুজ উপত্যকা, কফি প্লান্টেশনের ব্যাকড্রপে অভিনব খাবার চেখে দেখার সুযোগ। নানা ধরনের রেস্তরাঁ আছে। ভাইব্র্যান্ট অল ডে ডাইনিং রেস্তরাঁ ফার্ন ট্রির বিশেষত্ব মাল্টিকুইজ়িন। কোজ়ি, ক্যাজুয়াল অম্বিয়েন্স এনজয় করতে করতে চেখে নিন কন্টিনেন্টাল, ফার ইস্টার্ন আর ট্র্যাডিশনাল



দক্ষিণ ভারতীয় খানা। সবচেয়ে জনপ্রিয় অবশ্য ওয়াইন পোচড পিয়ারস স্যালাড উইথ অর্গানিক গ্রিন অ্যান্ড পাইন নাট। হাউজ় স্পেশাল রোস্ট চিকেন, মরোক্কান স্টাইল ল্যাম শ্যাকও খেয়ে দেখতে পারেন। ফ্রুট স্মুদির স্বাদও একবার খেলে আর ভুলতে পারবেন না। আবার কুর্গের সাবেকি খাবারের স্বাদ নিতে আসতে হবে আপনাকে নেল্লাকি। কাচমপুলি, পেপার, বার্ড চিলি, রাইস ফ্লাওয়ার আর নারকেল সমৃদ্ধ কুর্গের কুইজ়িন এক কথায় অনবদ্য। পান্ডি পর্ক কারি, বাইম্বেল কারি, কুম কারি, চেকে কারি, মাঙ্গে কারি এখানকার স্পেশালিটি। নানা রকমের চাটনিও চেখে দেখতে পারেন। নারকেলের তো বটেই জিঞ্জিলি সিড, কাঁঠালের বিচির চাটনিও এক কথায় অসাধারণ। পর্ক, মাছ, মাশরুমের আচারও ট্রাই করে দেখুন। হতাশ হবেন না। অভিনব কিছু ট্রাই করতে চাইলে চলে আসুন ডিউ। ইউনিক ওয়েলনেস কুইজ়িনের জন্য বিখ্যাত। পাওয়ার জুস, শেক তো আছেই, নানা ধরনের স্যালাড, স্যুপ, ব্রথ, হোল হুইট পাস্তা, নো চিজ় পিৎজ়া আপনার প্যালেটেকে রেজুভিনেট করে দেবে, নিজের পছন্দের মতো স্যান্ডউয়িচ বানাতে পারেন। আর অ্যাপেটাইজ়ারে ডিমসাম না

খেলেই নয়। পুষ্টিকর আবার সুস্বাদু, ডিউকের খাবারের এটাই বিশেষত্ব।

পুলসাইড গ্রিলে অভিজ্ঞতাও একেবারে অন্যরকম। স্বচ্ছ নীল জল, রেনফরেস্টের নিঃসীম অন্ধকার আর পাতে গরমগরম বার-বে কিউতে ঝলসানো চিকেন। রোস্টেড ওয়াইল্ড মাশরুম, মিক্সড গ্রিল উইথ ট্র্যাজিশনাল স্পাইসেস, গ্রিলড ভেজেটেবলও স্বাদে-গন্ধে দারুণ। আর সবশেষ হাইভ বার। এগ্‌জ়টিক ককটেল, ফাইন ওয়াইন, অভিনব স্ন্যাকের যুগলবন্দির শ্রেষ্ঠ ঠিকানা হাইভ। মিউজ়িকের সঙ্গে তাল মেলান বা গা ডোবানো সোফায় বসে আড্ডা মারুন, চয়েস ইজ় ইওরস। টেস্ট করে দেখুন চিলি-চিলি –তিনি, জাপ্লেতিনি, কুর্গ কফি মারটিনি। কাম টু হাইভ অ্যান্ড ফিল দি বাজ়।

রাতের অন্ধকারে জঙ্গল আরও মোহময়ী হয়ে ওঠে। ঘর থেকেই দেখা যায় পরিষ্কার আকাশে তারার ঝিলিক। কান পাতলেই শোনা যায় পাতার ফিসফিসানি, জোনাকির সুরেলা সিম্ফনি। সবটাই মনে হয় অলীক, অবাস্তব। বারান্দায় এসে দাঁড়াতেই ফুরফুরে হাওয়ায় শরীর-মনের সমস্ত অবসন্নতা দূর হয়ে যায়। নতুন করে বাঁচতে ইচ্ছে করে।

যোগাযোগ: +৯১৮২৭২৬৬৫৮০০,
ইমেল: vivanta.madikeri@tajhotels.com





মেঘের দেশে

মাটিতে কিংবা জলে নয়, এবার অ্যাডভেঞ্চার শূন্যে, আকাশে। ১৪০০০ হাজার ফিট থেকে সোজা ঝাঁপ। যেন পৌঁছে গেছি মেঘ পিওনের দেশে। সিডনিতে রোমাঞ্চকর স্কাই ডাইভিংয়ের গল্প শোনালেন ঋতুপর্ণা রায়।





ছোটবেলা থেকেই মেঘের সঙ্গে আমার একটু আলাদা ভাব ভালবাসা আছে। খাতায় লেখার বদলে মেঘের গায়ে আঁকিবুকি কাটতেই বেশি ভাল লাগত। মনে মনে কল্পনা করতাম মেঘের রাজ্যে পাড়ি দিয়েছি, আকাশে পাখির মতো উড়ছি। তবে সেই ছোট্টবেলার স্বপ্নটাই যে একেবারে সত্যি ঘটে যাবে ভাবতেই পারিনি। সিডনিতে বেড়াতে যাওয়ার সুযোগটা হঠাৎ করে হয়ে গেল। চমৎকার শহর। পরিষ্কার রাস্তাঘাট, ঝাঁ চকচকে বাড়ি ঘর, লাইন দিয়ে রকমারি রেস্তরাঁ। অলস পায়ে ঘুরতে ঘুরতেই তিন-চারদিন দিব্যি কেটে গেল। কখনও ট্রেনে করে ডার্লিং হার্বার, কখনও আবার অপেরা বারে বসে গ্রিলড ফিশ আর ওয়াইনে চুমুক দেওয়া। এর মাঝে খবর পেলাম সিডনির ওলংগং স্টেশনের কাছে নাকি স্কাই ডাইভিংয়ের ব্যবস্থা আছে। ছোট্টবেলার স্বপ্নটাকে বাস্তবায়িত করার সুবর্ণ সুযোগ যাকে বলে। এমনিতেও অ্যাডভেঞ্চার স্পোর্ট নিয়ে আমার উৎসাহ বরাবরই। সঙ্গীকে ইচ্ছের কথা জানাতেই সেও রাজি । খোঁজ নিয়ে জানতে পারলাম সিডনি স্কাইডাইভার বলে একটি প্রতিষ্ঠান দীর্ঘদিন ধরে স্কাইডাইভিং শেখাচ্ছে। আর কথায় আছে না, উঠল বাই তো কটক যাই। সেদিনই বুকিং সেন্টারে গিয়ে নাম লিখিয়ে ফেললাম। পরদিন ঠিক সকাল সাতটায় সিডনি সিবিডি থেকে বাস ধরে যেতে হবে ওলংগং। সারারাত উত্তেজনায় ঘুম এল না। সকাল ছ'টায় পড়িমড়ি করে, কিট ব্যাগ গুছিয়ে পৌঁছে গেলাম সিবিডি। দেখলাম একটা ছোট্ট ভ্যান আমাদের অপেক্ষায় দাঁড়িয়ে আছে। ড্রাইভার একটি অল্পবয়স্ক ছেলে। গাড়িতে আমাদের সঙ্গী হল একদল তরুণ তরুণী। কথা শুনে বুঝলাম, সিঙ্গাপুর থেকে বেড়াতে এসেছে। আমি জানলার কাচে মুখ লাগিয়ে ঘড়ির কাটা গুনতে লাগলাম। একটু পরে শহর ছেড়ে বাস ঢুকে পরল কান্ট্রিসাইডে। যেদিকে তাকাও শুধুই সবুজ। পরিষ্কার আকাশের গায়ে মেঘ নিজের মনে ঘুড়ে বেড়াচ্ছে। দু-চারটে গরু বাছুর নিবিষ্ট মনে ঘাস চিবোচ্ছে। প্রায় দেড় ঘণ্টা যাওয়ার পর হঠাৎ চোখে পরল আকাশে রঙিন বেলুন উড়ছে। আর একটু কাছে গিয়ে বুঝতে পারলাম বেলুন নয় ওগুলো আদতে রংবেরঙের প্যারাশুট। আকাশের ক্যানভাসে যেন রঙের







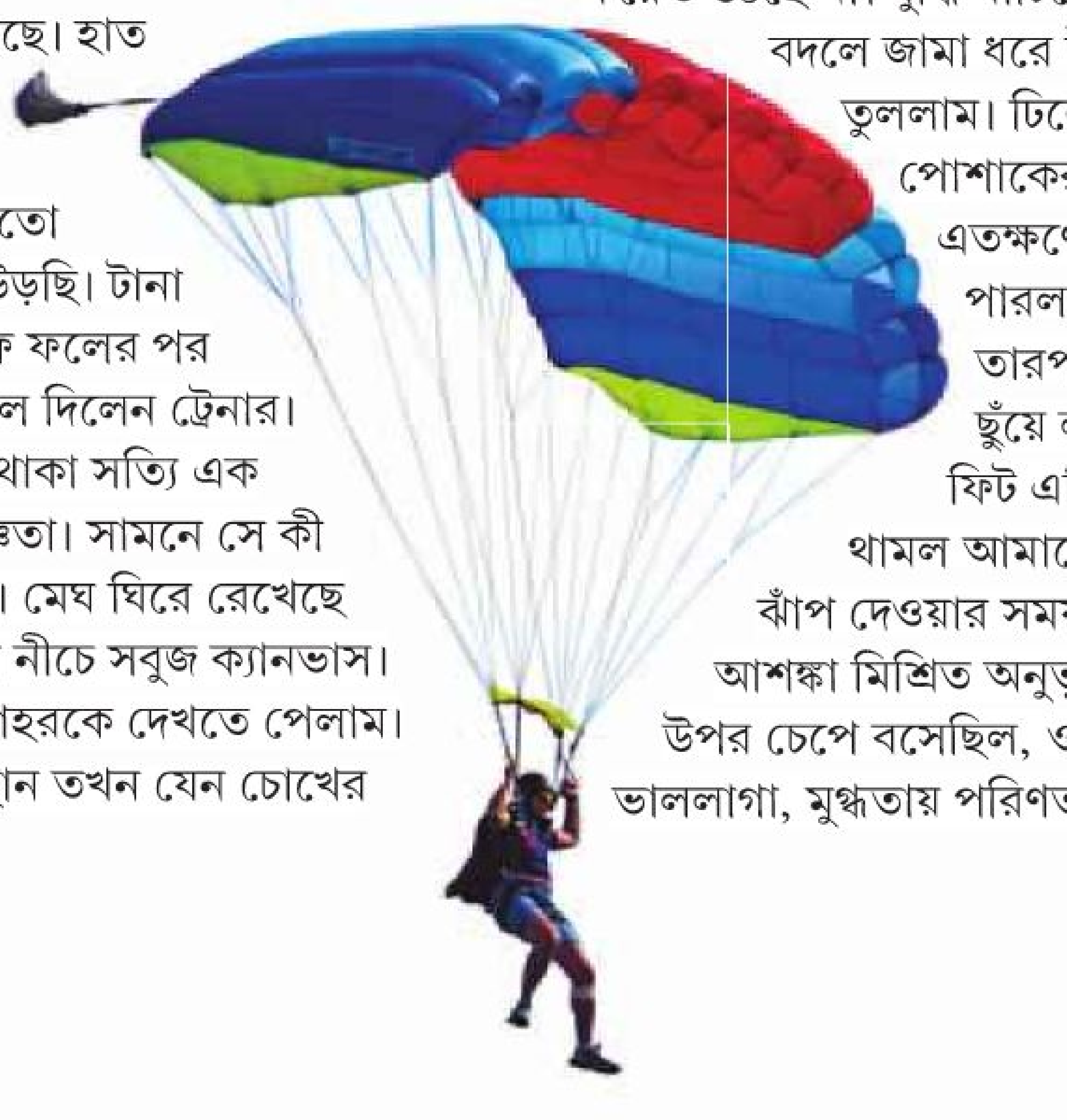
ছবি: দীপাঞ্জন ঘোষাল

মেলা। একটু এগোতেই চোখে পড়ল বড় কাঠের বোর্ডে লেখা ‘ওয়েলকাম টু সিডনি স্কাইডাইভিং’। বুঝলাম ডেস্টিনেশনে পৌঁছে গেছি। গাড়ি থেকে নামতেই মনে হল সামনে কোনও অয়েল পেন্টিং করা হয়েছে। সবুজ উপত্যকার উপর সারি সারি কাঠের চেয়ার, টেবলের উপর বাহারি ছাতা লাগানো। বিশ্রাম করার অনবদ্য সেট-আপ। আমাদের অবশ্য বসতে হল না। সোজা রিসেপশনে গিয়ে ডিক্লারেশন ফর্ম সই করেই চলে এলাম ট্রেনিং সেন্টারে। এখানে জানতে পারলাম স্কাই ডাইভিং-য়ের ইতিহাস। আধুনিক স্কাইডাইভিং শুরু হয়েছিল প্রায় ১৯১১ সালে, তবে অস্ট্রেলিয়ায় স্কাইডাইভিং শুরু হয় ১৯৮১ সালের কাছাকাছি। ক্রমে সময়ের সঙ্গে অবশ্য টেকনিকে নানা পরিবর্তন এসেছে। সিডনি স্কাইডাইভারস প্রায় ৪০ বছরেরও পুরনো প্রতিষ্ঠান। প্রায় কয়েক হাজার ডাইভার এখান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়েছেন। একা ডাইভিং করতে গেলে ট্রেনিং নেওয়া বাধ্যতামূলক। আমরা অবশ্য ট্যানডেম স্কাইডাইভিং করব বলেই স্থির করেছিলাম। এই পদ্ধতিতে সার্টিফায়েড ট্রেনারের সঙ্গে হারনেস (এক ধরনের বেল্ট) দিয়ে বেঁধে দেওয়া হয়। তারপর সেই পুরো ডাইভিংয়ে গাইড করে। থিওরিটিকাল ক্লাস শেষ হওয়ার পর প্র্যাক্টিকালের পালা। ডাইভিং স্যুট পরে ফেললাম। দেখতে অনেকটা জাম্পস্যুটের মতো। আমার তুলনায় বেশ বড়। কিন্তু ট্রেনার জানালেন স্যুট ঢিলেঢালা হওয়াই ভাল। এতে ডাইভ করতে সুবিধে হয়। মনে একরাশ ভয় আর উত্তেজনা নিয়ে চললাম ডাইভিং স্পটের দিকে। সারা রাস্তা আমার ট্রেনার হাসিঠাট্টার ছলে ভয় কাটানো শুরু করলেন। দেখালেন ডাইভ আর ল্যান্ড করার সময় বডি পশ্চার কেমন হওয়া উচিত। ফ্রি ফলের সময় বুকের উপর হাত ক্রস করে রাখতে হয় তারপর ট্রেনার গায়ে টোকা মারলে হাত ছড়িয়ে দেওয়াই সঠিক পদ্ধতি। ল্যান্ড করার সময়

আবার কোমর থেকে পা পুরো শূন্যে তুলে রাখাই নিয়ম। আমার অবশ্য তখন আর কোনও নিয়ম মানার মতো অবস্থা নেই। উত্তেজনায় টগবগ করে ফুটছি। আস্তে আস্তে সাহস সঞ্চয় করে চেপে বসলাম ছোট্ট প্লেনে। দশ জনের বেশি প্লেনে ধরে না। সহযাত্রীদের মুখ দেখে বুঝলাম ভালই ভয় পেয়েছে। আমার সঙ্গীরও মুখ চোখ শুকিয়ে গেছে। প্লেন চালু হতেই প্রত্যেকের ট্রেনারই সতর্কবার্তাগুলো আবার মনে করিয়ে দিলেন। একে একে ৫০০ ফিট, ১০০০ ফিট, ১০০০০ ফিট অতিক্রম করে প্লেন উঠল ১৪০০০ ফিটে। জানলার বাইরে শুধুই মেঘ। আর নীচের দিকে তাকালে মনে হচ্ছে যেন আমি গালিভার লিলিপুটের রাজত্বে চলে এসেছি। ইতিমধ্যে ট্রেনার নিজেকে আমার সঙ্গে হারনেস দিয়ে শক্ত করে বেঁধে দিয়েছেন। আর তারপরই সেই বহু প্রতীক্ষিত মুহূর্ত। দরজা খুলে দিতেই প্রথম ডাইভার নিয়ে প্লেনের একদম ধারে চলে এলেন তাঁর ট্রেনার। পা ঝুলিয়ে দরজায় বসার কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই সোজা নীচে। শুনতে পেলাম খালি প্রবল চিৎকার। একে একে আমার নম্বর এল। গলা ততক্ষণে শুকিয়ে কাঠ। দরজায় পা ঝুলিয়ে বসলাম। ট্রেনারের নির্দেশমতো বুকের কাছে রাখলাম হাত। মেঘের ঠেলায় সামনে সবই ঝাপসা। কিছু বোঝার আগেই ট্রেনার আমাকে নিয়ে ঝাঁপ দিলেন শূন্যে। মনে হল হৃদপিন্ড মুখের কাছে চলে এসেছে। মেঘ ভেদ করে নেমে যাচ্ছি সোজা। হাওয়ার বেগ এত মনে হচ্ছে কেউ গায়ে কাঁটা ফোটাচ্ছে। নিজের চিৎকার ছাড়া কিছুই শুনতে পাচ্ছি না। কিছুক্ষণ পর ট্রেনার গায়ে টোকা মারলে বুঝতে পারলাম হাত খোলার সময় হয়ে গেছে। হাত ছড়িয়ে দিতেই মনে হল পাখির মতো ডানা মেলে উড়ছি। টানা এক মিনিট ফ্রি ফলের পর প্যারাশ্যুট খুলে দিলেন ট্রেনার। শূন্যে ভেসে থাকা সত্যি এক অনন্য অভিজ্ঞতা। সামনে সে কী অপরূপ দৃশ্য। মেঘ ঘিরে রেখেছে আমাকে আর নীচে সবুজ ক্যানভাস। দূরে সিডনি শহরকে দেখতে পেলাম। ভয় তো দূরস্থান তখন যেন চোখের পলক পরছে না। চারিদিকে অপার নিস্তব্ধতা। ট্রেনারের সৌজন্যে শূন্যে দুবার সামারসল্টও দিলাম প্রায়। আমার উৎসাহ দেখে ট্রেনার প্যারাশ্যুট কনট্রোল করার দড়ি আমায় ধরিয়ে দিলেন। সুযোগ পেয়ে আমিও দু'বার দোল খেয়ে নিলাম আকাশে। আস্তে আস্তে নীচে নামতে থাকলাম। অবশ্য খুব একটা ইচ্ছে হচ্ছিল না। মনে হচ্ছিল আকাশেই ভেসে থাকি। এ এক পরম শান্তি। মাটির কাছাকাছি আসতেই কোমর থেকে পা তুলতে বললেন প্রশিক্ষক। কিন্তু ততক্ষণে পা প্রায় অবশ হয়ে গেছে। চেষ্টা করেও উঠছে না। বুদ্ধি খাটিয়ে পায়ের বদলে জামা ধরে উপরে তুললাম। ঢিলেঢালা পোশাকের সুবিধে যে কী এতক্ষণে বুঝতে পারলাম। আর তারপর সোজা মাটি ছুঁয়ে ল্যান্ডিং। কয়েক ফিট এগিয়ে গিয়ে থামল আমাদের প্যারাশ্যুট। ঝাঁপ দেওয়ার সময় যে ভয়, আশঙ্কা মিশ্রিত অনুভূতি মনের উপর চেপে বসেছিল, ওঠার সময় তা ভাললাগা, মুগ্ধতায় পরিণত। বেশ খানিকক্ষণ নির্বাক হয়ে বসে রইলাম। যা দেখলাম তা কি সত্যি, না শুধুই আমার মনের কল্পনা। পেটে মোচড় দিতে হুশ ফিরল। বুঝলাম জব্বর খিদে পেয়েছে। রেস্টহাউজে ফিরেই কামড় বসালাম বেকন স্যান্ডউয়িচে। তাকিয়ে দেখলাম আবার একটা প্লেন তৈরি হচ্ছে উপরে ওঠার জন্য। বুঝলাম স্কাইডাইভিংয়ের নেশায় ভালই আক্রান্ত হয়েছি আমি। আর এর দুর্নিবার আকর্ষণে আবার ফিরতে হবে আমাকে। একবার নয় বারবার!



ছবি: দীপাঞ্জন ঘোষাল



চেকলিস্ট

কীভাবে যাবেন

কলকাতা থেকে সিঙ্গাপুর এয়ারলাইনসের ফ্লাইট আছে সিডনি যাওয়ার জন্য। সিঙ্গাপুরে নেমে প্লেন বদলাতে হয়। সিডনি সেন্ট্রাল থেকে বাসে যাওয়া যায় ডাইভিং স্পটে।

বাজেট

ট্যানডেম ডাইভিং করতে লাগবে ২২০ অস্ট্রেলিয়ান ডলার (ভারতীয় মূল্য ১২১০৪টাকা)। সোলো ডাইভিং-এর খরচ ৪৩০ ডলার।

ছবি সৌজন্যে: ডন ট্রট, সিডনি স্কাইডাইভার

যোগাযোগ: dawn@sydneyskydivers.com.au

প্রচ্ছদকাহিনি
আজকের ব্যস্ত দিনে স্ট্রেস আমাদের নিত্যসঙ্গী। অফিসের ডেডলাইন, সংসারের চাপ থেকে ব্যক্তিগত জীবন--স্ট্রেস রয়েছে সব জায়গায়। মোকাবিলায় প্রয়োজন সঠিক লাইফস্টাইল। থাকছে লাইফস্টাইল গাইডলাইন। আর স্ট্রেসজনিত সমস্যার মোকাবিলায় বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

পার্শ্বরচনা
ধুলো, ময়লা থেকে বাড়িতে বাস করতে শুরু করে এমন সব জীবাণু যা আমরা চোখেও দেখতে পাই না। কিন্তু সেগুলোই নানারকম রোগব্যাধির জন্য দায়ী। কীভাবে বাড়িকে জার্ম ফ্রি রাখবেন? রইল তার হদিশ।

ফ্যাশন ১ নানা রঙের ক্রপ টপের এক্সক্লুসিভ কালেকশন।

ফ্যাশন ২ ইন্ডিয়ান ওয়্যারের ডিজাইনার কালেকশন।



মাঝে বড্ড একঘেয়েমি লাগে? কাজের ফাঁকে সহকর্মীদের সঙ্গে মজার সময় কাটানোর টিপস।

স্বাস্থ্য বর্ষার শুরুতে দেখা দেয় পেটের নানা সমস্যা। এর উপসর্গ, সমস্যা ও প্রতিকার নিয়ে আলোচনা ও চিকিৎসকের পরামর্শ।





রান্নাবান্না পুঁটি, মৌরলা, কাজলি— ছোট মাছ দিয়ে অভিনব রেসিপি।

রূপ ডার্ক সার্কল, ক্লান্ত চোখ, পাফি আইজ়ের সমস্যা সমাধানে ঘরোয়া উপায়। সঙ্গে আই মেক-আপ টিপস।

অন্দরমহল ফ্ল্যাটের ক্রিয়েটিভ অন্দরসাজ নিয়ে বিশেষ প্রতিবেদন।

ডায়েট খাওয়াদাওয়ার ধরনে সামান্য পরিবর্তন এনে সুস্থ থাকুন।

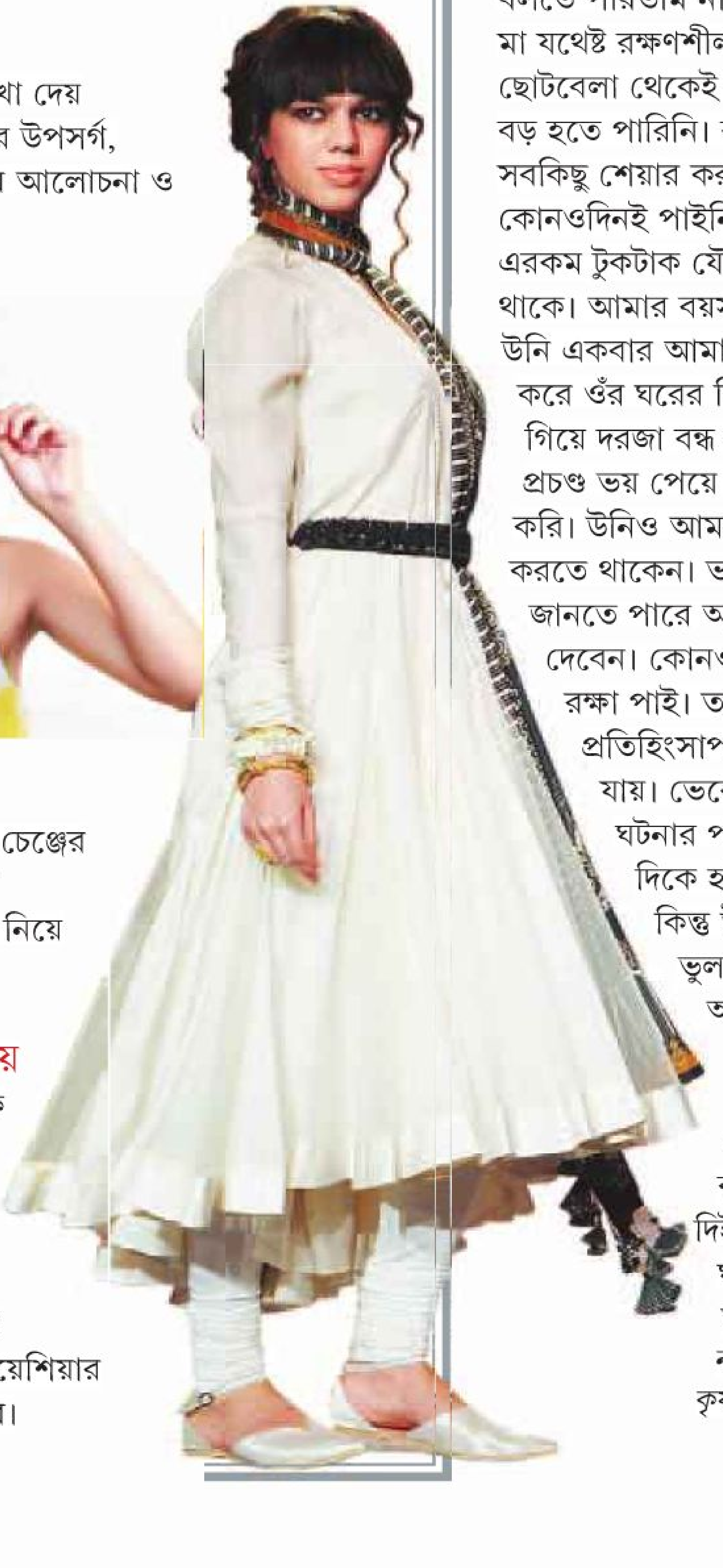
ওয়র্কিং ওম্যান অফিসে কাজের

বাচ্চার স্বাস্থ্য সিজ়ন চেঞ্জের সময় বাচ্চাদের ভাইরাল ইনফেকশনের প্রতিকার নিয়ে বিশেষজ্ঞের পরামর্শ।

আপনার ছেলেমেয়ে
ডিভোর্সের পর সন্তানকে কী করে বোঝাবেন পরিস্থিতি। বিশেষ পেরেন্টিং টিপস।

বেড়ানো কয়েকদিনের ছুটিতে ঘুরে আসুন মালয়েশিয়ার রাজধানী কুয়ালা লামপুর।

জবানবন্দি



ছোটবেলাটা কেটেছিল মফস্সলে। কলকাতা থেকে প্রায় ৩০ কিলোমিটার দূরে থাকতাম। একবার মামার বাড়ি বেড়াতে গিয়ে এমন এক অভিজ্ঞতা হয়েছিল, যেটা সারা জীবন আমার মনে গভীর ছাপ ফেলে গিয়েছে। তখন আমার বয়স ১৩ কি ১৪। আমার মামা মাঝেমধ্যেই নানা অজুহাতে আমাকে দুপুরবেলা একা তার ঘরে ডাকতেন। উনি বিপত্নীক ছিলেন। আমি কিছু না বুঝেই যেতাম। অত ছোট বয়সে আমার পক্ষে স্বাভাবিক মামা-ভাগ্নির সম্পর্কের বাইরে অন্য কিছু ভাবা সম্ভবও ছিল না। তবে কারণে-অকারণে উনি আমার গায়ে হাত দিতেন। নানা জায়গা স্পর্শ করতেন। আমি অস্বস্তিবোধ করতাম। তবে মুখে কিছু বলতে পারতাম না। আমার বাবা-মা যথেষ্ট রক্ষণশীল স্বভাবের। তাই ছোটবেলা থেকেই উদার পরিবেশে বড় হতে পারিনি। বাবা-মায়ের সঙ্গে সবকিছু শেয়ার করার সাহস তাই কোনওদিনই পাইনি। প্রায় বছর দুয়েক এরকম টুকটাক যৌন হেনস্থা চলতে থাকে। আমার বয়স যখন ১৬, তখন উনি একবার আমাকে হঠাৎই জোর করে ওঁর ঘরের ভিতর টেনে নিয়ে গিয়ে দরজা বন্ধ করে দেন। আমি প্রচণ্ড ভয় পেয়ে চিৎকার করতে শুরু করি। উনিও আমার উপর বলপ্রয়োগ করতে থাকেন। ভয় দেখান, যদি কেউ জানতে পারে আমাকে শেষ করে দেবেন। কোনওক্রমে সে যাত্রায় রক্ষা পাই। তবে আমার মনে প্রতিহিংসাপরায়ণতা থেকেই যায়। ভেবেছিলাম, এদিনের ঘটনার পরে উনি আর আমার দিকে হাত বাড়াবেন না। কিন্তু উনি আবার একই ভুল করলেন। এবার আর কোনও ক্ষমা নয়। আমি আগে থেকেই পুলিশে খবর দিয়ে রেখেছিলাম। সাহস করে পুলিশ ধরিয়ে দিই ওঁকে। তবে ওই ঘটনাটি কোনওদিনই ভুলতে পারব না।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, কৃষ্ণনগর

From the developers of Greenland
the eco village



নোবেল জয়ের শতবর্ষে গুরুদেবের অনুপ্রেরণায় তাঁরই রাঙামাটির দেশে শুরু হয়েছে সবুজ পত্র। প্রকৃতির ক্যানভাসে কবিমনের রঙিন তুলিতে আঁকা আপনার নিজের বাংলোবাড়ি। প্রান্তিক স্টেশন থেকে মাত্র এক মাইল, কোপাই নদীর তীরে সবুজ-সংস্কৃতি-সামাজিকতার গাঁথামালায় এক অপূর্ব জীবনশৈলী। বর্গফুটের চারদেওয়াল ছাড়িয়ে মনোরম ঘনছায়া। মৃদুমন্দ বাতাস, পাখিদের কলকাকলি। পাশ্চাত্য বিলাসে পরিপূর্ণ, তবু আশ্রমের পবিত্রতা। রচনা করুন জীবনের সবুজ অধ্যায়। আসুন সবুজ পত্রে।

সুইমিং পুল | রিসর্ট | ক্লাবহাউস | মুক্তমঞ্চ | রেস্তোরাঁ (ঠাকুরবাড়ির রান্না) | পাখিরালয় | বাগান | তপোবন

Sobuj POTRO™
INSPIRED BY TAGORE

1350–4050 sqft জমিতে বাংলোবাড়ি বুকিং চলছে।
বিশ্বভারতী থেকে ৩ কিমি। প্রান্তিক স্টেশন থেকে দেড় কিমি।
এই সুযোগ হারাবেন না।

To own a bungalow call 6619 9999
www.indiagreenreality.com | www.sobujpotro.com

INDIA GREEN™
reality private limited

ABC



SANANDA 15 JUNE 2014 REGISTERED KOL RMS/234/2013-2015,RNI NO.44046/86 INR 70.00